effica Zen
ateliers de bien-être au travail

BRAIN *GYM*



OBJECTIF

Augmenter les connexions
entre les 2 hémisphères du cerveau
(ou comment être à la fois rationnel et intuitif)

SANTÉ MENTALE

La Brain Gym, mise au point par le docteur Paul Dennison, comprend 26 exercices qui favorisent la concentration, la mémoire, les capacités organisatrices et les capacités d'apprentissage, dont la concentration, la logique ou la compréhension.
En France, la Brain Gym est aussi connue sous le nom de kinésiologie éducative.

En pratique

EXPERT
Psychomotricienne

PARTICIPANTS
10-12 personnes

MATÉRIEL
une salle de réunion

FORMAT
atelier d'1 h (possibilité d'un format plus court ou plus long)

Disponible aussi en visioconférence