

## **BRAIN GYM® MILANO**

**Antonella Bruschi**

**Insegnante di Brain Gym®**

**Double Doodle Play**

**“Impara a muoverti, muoviti per imparare”**

**Consulente di Kinesiologia Educativa**

### **CORSO “IMPARA A MUOVERTI, MUOVITI PER IMPARARE”**



**“Portare l’equilibrio nella propria vita quotidiana grazie allo sviluppo delle proprie potenzialità”**

**Il Brain Gym® è un metodo che si sviluppa sulle basi della conoscenza del sistema corpo-mente proveniente dall’unione tra le antiche discipline orientali e le ultime scoperte delle neuroscienze che vedono una stretta relazione tra alcuni movimenti coordinati specifici, la creazione di nuove connessioni sinaptiche e lo sviluppo cognitivo e di coordinazione corporea. Lo scopo finale di queste ricerche è quello di favorire lo sviluppo delle potenzialità di ogni persona per favorirne l’equilibrio e l’espressione vitale. Nel Corso “Impara a muoverti, muoviti per imparare” ognuno può facilmente far proprie le strategie e le 26 attività del Brain Gym® che favoriscono nuove connessioni tra le diverse aree del cervello in cui risiedono innate e specifiche capacità a cui a volte, per costituzione, per situazioni di vita o a causa di traumi non sono facilmente accessibili. Questa maggior collaborazione e sinergia di tutto il cervello porta a livello fisico, ad una maggior coordinazione corporea, una muscolatura più rilassata, una postura ed equilibrio migliore e ad un portamento più fluido. A livello cognitivo si sperimenterà una maggior attenzione, calma, ordine e chiarezza mentale ed emergeranno nuove comprensioni, idee e soluzioni alle difficoltà quotidiane. Verranno inoltre fornite le premesse teorico-pratiche per l’applicazione delle 26 attività di Brain Gym in contesti e con difficoltà differenti.**

## **Brain Gym® Milano**

*Sia che si tratti delle difficoltà che può avere un bambino nella scrittura, nella lettura o nel comportamento, sia di quelle che può avere un adulto nella comprensione di quello che sta vivendo in un particolare periodo della propria vita per poterlo gestire con maggiori competenze, o la necessità di imparare qualcosa di nuovo, questo corso permette di acquisire gli strumenti che gradualmente portano ad una maggior presenza e consapevolezza per avere un maggior controllo di se stessi e della propria vita. Brain Gym® viene utilizzato anche nello sport e nella danza perché oltre ad aumentare la lucidità mentale durante la performance, aumenta la propriocezione corporea, la coordinazione e la precisione del movimento. I 26 movimenti di Brain Gym® creano nuove connessioni neuronali tra le diverse aree del cervello e del corpo, permettendo così all'elettricità del sistema nervoso di scorrere in modo più efficace e libero anche nelle zone meno "presenti", costruendo in questo modo le basi e i collegamenti neuronali necessari per una più intima connessione con il proprio corpo, la quale via via permette l'accesso alle proprie risorse innate che prima erano irraggiungibili e che portano a risultati sorprendenti a tutte le età. I risultati ottenuti con Brain Gym®, che a volte appaiono miracolosi, in realtà trovano una spiegazione nelle neuroscienze e nella biomeccanica.*

**Il corso Impara a muoverti, muoviti per imparare, fa parte del percorso formativo per la qualifica di Facilitatore di Brain Gym®. L'attestato sarà rilasciato dalla EDUK-BRAIN GYM® NETWORK ITALIA e abilita all'applicazione dei 26 movimenti (secondo quanto previsto da Brain Gym® International) all'interno di laboratori per bambini, ragazzi e anziani. Alla fine di ogni corso verrà rilasciato l'attestato corrispondente.**

**Quando: Domenica 19 e domenica 26 marzo 2017 – orario: 9.30-13.30/ 14.30-18.30**

**Dove: Centro "Le Filosofie Del Corpo". Via Nino Bixio 15 Milano Fermata metropolitana Porta Venezia.**

**Costo del corso: per partecipare al corso è necessario iscriversi all'Associazione Nazionale Eduk-Brain Gym® Network Italia: quota associativa annuale 20 euro. Il costo delle due giornate è di 200 euro e comprende il manuale del corso, materiali e coffee- break. Per l'iscrizione è possibile eseguire un bonifico: IBAN IT26L0100501603000000002012.**

**Per altre informazioni potete mandare una mail a [antonella.bruschi72@gmail.com](mailto:antonella.bruschi72@gmail.com) o chiamare al 328 3561851**