

ACTIVITÉ

GYM DU CERVEAU

LES ABRETS EN DAUPHINE

Session de 60 minutes

Grâce à des **mouvements** rythmés et stéréotypés, nous allons stimuler le cerveau ancien, responsable de la **stabilité réflexe**, de l'**équilibre**, la **coordination**, la **posture**, et siège des **réflexes archaïques**.

Une pratique régulière permet d'améliorer la **mobilité (souplesse + force + contrôle moteur)**, la **concentration** et les **capacités cognitives**. Elle procure une **détente corporelle et émotionnelle**.

ACCESSIBLE À TOUS !

Séance type

MATERIEL NÉCESSAIRE :

1 BOUTEILLE D'EAU, 1 TAPIS DE SOL, 1 SERVIETTE, DES VÊTEMENTS CONFORTABLES NE CONTRAIGNANT PAS LES MOUVEMENTS.

- . Circulation lymphatique
- . Mobilité articulaire
- . Stimulation du cervelet
- . Exercices hémisphériques
- . Respiration et diaphragmes
- . Séquence de restauration des patrons moteurs
- . Séquence réflexe archaïque
 - . Atelier du pied
 - . Retour au calme