



## **Braingym® et Gestion mentale : des approches complémentaires**

La Braingym® est une méthode basée sur des mouvements spécifiques qui améliorent les facultés d'apprentissage, de concentration et de gestion du stress.

### **Objectifs**

Découvrir les 26 mouvements de la Braingym® ainsi que leur utilisation pratique au quotidien, faire des liens avec les réflexes archaïques, le tout sous le regard de la Gestion mentale.

### **Contenus :**

- Pratiquer les mouvements de la Braingym®, décoder leur rôle et leur intérêt.
- Réaliser des liens avec les réflexes archaïques afin de favoriser les différents types d'apprentissage.
- Observer et identifier les notions de Gestion mentale en lien avec cette approche : différence entre perception/évocation, geste d'attention, projet, motivation,...
- Aborder la réutilisation pratique de ces différents éléments : comment concrètement utiliser ces mouvements en classe ? En séance individuelle ?

**Quand ?** Les 18 et 25 mai 2019 de 9h à 16h.

**Où ?** : Centre sportif de Neder-over-Heembeek, 120, rue de Lombartzyde, 1120 Bruxelles (Neder-Over-Heembeek) – facilité de parking – accès tram 3 ou 7, arrêt « Buissonnets » + 8 minutes de marche Bruxelles.

**Public cible** : enseignants, logopèdes, neuropsychologues,... pas de connaissance préalable en Braingym®, mais connaissance indispensable de la Gestion mentale (**au moins niveau 1**).

**Méthode** : alternance de moments de théories et d'exercices pratiques en groupe

**Coût** : 160€ pour les personnes non encore membres d'IF Belgique.

140 € pour les personnes qui auraient déjà payé ou renouvelé leur adhésion à IF Belgique pour l'année 2018-19 (elle commence au 1<sup>er</sup> juillet 2018 !).

La somme de 160 € (ou 140€) est à verser au compte BE20 3101 5687 5156 d'IF Belgique **dès l'inscription** : elle comprend l'adhésion à IF Belgique jusqu'au 30 juin 2019 et permet de recevoir les deux publications de l'association pour l'année 2018-19. En cas de désistement après le 18 mars 2019, la somme versée pour l'inscription ne pourra être récupérée.

**Formatrices** : Sophie Acquisto, logopède et formatrice en Gestion mentale et Sandrine Dehelt, assistante sociale et formatrice pour adultes. Formée à l'approche systémique du travail depuis 15 ans, praticienne en communication efficace méthode Thomas Gordon, Sandrine est instructrice et consultante certifiée en Braingym®. Elle reçoit également en séances individuelles tant des enfants et des adolescents en difficultés d'apprentissage que des adultes en quête de développement personnel.

**Inscription :**

☉ remplir la **fiche d'inscription** ci-dessous, **la renvoyer complétée et signée** à l'adresse d'IF Belgique soit par courrier postal soit par courrier électronique (en la scannant **avec la signature**)

☉ **et verser dès l'inscription** la somme de 160 € (ou 140 € si déjà membre) à IF Belgique

Nombre minimum d'inscrits : 12 personnes – maximum : 16 personnes.

Pour tout renseignement complémentaire s'adresser à IF Belgique.

**Fiche d'inscription, ci-dessous, p.3**



## Braingym® et Gestion mentale : des approches complémentaires

Merci de compléter cette fiche et de la renvoyer à Hélène Delvaux, rue Haute-Hez, 72, à 4653 Bolland (Belgique) soit par mail soit par courrier postal.

### Fiche d'inscription

Je soussigné(e),

Nom : .....

Nom d'épouse (facultatif) : .....

Prénom : .....

Adresse personnelle : .....

.....

Téléphone : ..... GSM : .....

e-mail (merci d'écrire très lisiblement).....

Profession : .....

m'inscris à la formation Brain Gym® et Gestion mentale, des approches complémentaires **n° 1942**, qui aura lieu à **Bruxelles, les 18 et 25 mai 2019, de 9h à 16h**.

En cas de désistement après le 18 mars 2019, je sais que la somme versée pour l'inscription ne pourra être récupérée. En cas d'empêchement j'avertirai IF Belgique de mon absence, au moins trois jours avant le début de la formation (04/387 71 27 ou [ifbelgique@yahoo.fr](mailto:ifbelgique@yahoo.fr)).

J'accepte que mon adresse électronique soit utilisée pour m'envoyer la Newsletter d'IF Belgique. En cas de refus, je le signale explicitement en mettant une croix dans la case suivante :

Pour le paiement :

je verse **dès mon inscription** la somme de 160€ (140€ si je suis déjà membre d'IF pour 2018-19) sur le compte BE20 3101 5687 5156 (code BIC : BBRUBEBB – Banque ING) d'IF Belgique, 72, rue Haute-Hez, 4653 Bolland, en mentionnant bien « **Bruxelles, n° 1942** », **ainsi que vos nom et prénom** ».

Date et signature,