

BRAIN BALL



STAGE MARDI 26 AVRIL 2022
10H/11H30
OUVERT A TOUS DES 7 ANS

Inspirés du jonglage de rebond, les exercices **Brain Ball** ont la particularité de s'effectuer en rythme et en musique. C'est une technique qui permet de mobiliser la sphère sensorielle et motrice. Le but de cette activité est d'équilibrer, synchroniser et optimiser les systèmes vestibulaires, proprioceptifs, visuels, auditifs et tactiles simultanément pour améliorer :

la Concentration, la Coordination, la Coopération, la Confiance.

Au son des percussions et de la boîte à rythmes, les gestes suivent la cadence. Brain Ball plonge les participants dans un univers sonore où chaque mouvement apporte une couleur rythmique particulière.

Le suivi des objets exerce la vision, aiguise la concentration, l'ensemble du corps expérimente les trois dimensions.

Le principe est de faire rebondir une ou plusieurs balles au sol, de faire circuler des objets dans l'espace de façon précise, le tout en rythme et en musique. Un travail de la latéralité permet la coopération des deux hémisphères cérébraux.

Cette technique se réalise seul, en binôme, en groupe pour amener à chacun de la réussite, du plaisir, du partage.

Elle s'adresse à tous, dès l'âge de 7 ans.