

ATELIER INITIATION BRAIN GYM

« Gymnastique du cerveau »

« J'accueille ma journée dans la joie et l'action »

MERCREDI 7 DECEMBRE 2022

14H00 à 15h00

Réservation au

06.85.03.99.80



Objectif :

J'utilise mon corps pour mieux apprendre

Je booste mes capacités d'apprentissage

Je libère le stress par des mouvements simples

Je passe une belle journée

J'accueille les difficultés de la journée

Je me mets en action

Comment ?

J'utilise mon corps

Je fais des mouvements simples et adaptés