

ORGANISATION CEREBRALE OPTIMALE (O.C.O.)

Notre Profil d'Organisation Cérébrale « **POC** », met en évidence nos dominances oculaires, auriculaires, manuelles, podales et cérébrales. Sous stress, nous inhibons nos capacités d'adaptation et utilisons des schémas réflexes inappropriés.

Le but de ce séminaire vise à optimiser les compétences propres à chacun en développant des stratégies adaptées aux circonstances :

- Approfondissement de nos connaissances sur le cerveau
- Le concept des dominances cérébrales
- Le son et les hémisphères
- La vision et les hémisphères
- La transposition hémisphérique
- Droitiers et gauchers
- Différences hommes-femmes
- Tests de dominance (yeux, oreilles, mains, jambes, hémisphères) par observation et par vérification musculaire de kinésiologie
- Etude des différents profils (uniforme, mixte, unilatéral, intégré)
- Comment interpréter et équilibrer un « profil » sur un objectif donné
- 9 variantes des exercices énergétiques
- La roue de l'objectif
- Equilibrage pour reconnaître son profil d'apprentissage
- Equilibrage pour l'efficacité
- Equilibrage pour les 3 dimensions de Brain Gym
- Equilibrage X-pansion pour accéder à tout son potentiel de créativité

CRAYONNAGE EN MIROIR

Le crayonnage en miroir améliore la latéralisation et l'écriture, aide à ressentir son centre et ses côtés droit et gauche, permet de prendre plaisir à l'écrit, développe l'intégration des aires cérébrales associatives.

Il affine l'habileté de la latéralisation, développe la concentration, permet d'approfondir ses compétences cérébrales et de coordination visuelle. Les mouvements associent œil main corps jusqu'à l'intégration de l'ensemble.

C'est une activité bilatérale de dessin consistant à esquisser 2 images des deux mains à la fois, cela permet d'améliorer : la compréhension de l'écriture symbolique, la précision dans l'épellation et le calcul

HISTOIRE DU MOUVEMENT

Dr Gettman, un Optométriste spécialisé en développement de la vision, décrit le dessin bilatéral dans son premier livre, « Comment améliorer l'intelligence de votre enfant » Dr Dennison adapte cette activité pour son centre d'études, encourageant ainsi la créativité, le jeu et l'innovation.

Mouvements liés : “8 paresseux”, “Alphabet”, “L'éléphant”