

ALBIET Christelle  
Kinésiologue

# Atelier Brain Gym: l'art du Poï

**Le Brain Gym est l'une des nombreuses disciplines de la kinésiologie. L'art du Poï en est une activité...**

Originaires de la Nouvelle-Zélande, l'Art du Poï est une activité captivante issue d'un art ancestral, le poi-toa.

Essentiellement pratiquée au Québec, la discipline est appréciée pour son originalité et ses multiples bienfaits d'ordre physique (amélioration des réflexes et de la coordination), psychologique (diminution du stress et augmentation de l'estime de soi) mais aussi neurologique puisqu'elle fera travailler les deux hémisphères de votre cerveau.



Avec cette activité, **les deux hémisphères travailleront ensemble en permanence**. Une pratique régulière contribuera à augmenter **les capacités psychomotrices, la coordination, la concentration, la mémoire, la persévérance et l'estime de soi**.

# Une activité pour toute la famille!

## Un matériel adapté...

Grâce à un matériel adapté au niveau, à l'âge et aux besoins de tous, l'art du Poï pourra être pratiqué par les enfants **dès 6 ans, et par les adultes jusqu'à 99 ans!**

## ... et des ateliers complémentaires!

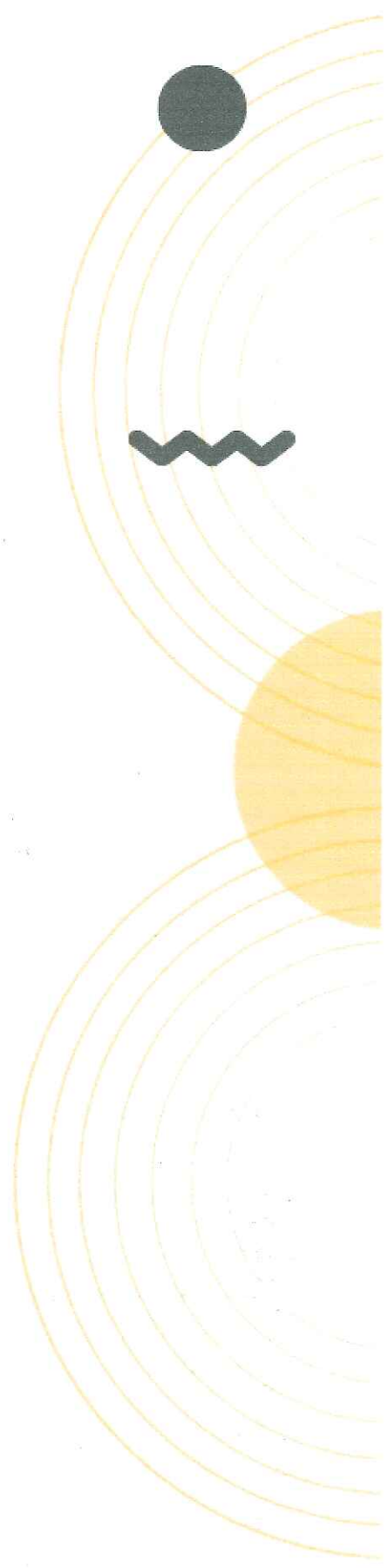
Après la phase d'apprentissage, divers ateliers tels que des **mandalas géants** viendront compléter votre expérience, appuyant les bienfaits de l'art du Poï. **Des spectacles lumineux pourront venir cloturer les ateliers en beauté!**



06.59.77.13.46



[christelle.kinesio@orange.fr](mailto:christelle.kinesio@orange.fr)



L'**Art du Poï** est un univers à découvrir.

C'est une activité captivante et amusante aussi bien pour les enfants que pour les adultes.

Cette activité vise à améliorer le rendement scolaire des jeunes.

Elle est pratiquée au Québec depuis 15 ans et est appréciée pour son originalité, sa similitude avec les arts martiaux et ses multiples bienfaits d'ordre :

**Physique** : améliore les réflexes, la coordination, l'agilité, la flexibilité, la posture.

**Psychologique** : relâche l'énergie liée au stress, active le système énergétique, favorisant le calme et l'estime de soi.

**Neurologique** : active les deux hémisphères du cerveau permettant de développer pleinement la mémoire et la concentration.

Développez vos facultés cognitives grâce à cette activité

Notre cerveau est constitué de deux hémisphères, droit et gauche. Chaque hémisphère du cerveau a un rôle bien défini.

## GAUCHE

Logique  
Calcul  
Langage  
Écriture  
Rationalité  
Individuel  
Analytique



## DROIT

Créativité  
Imagination  
Intuition  
Mémoire  
Emotions  
Perception  
sensorielles

La majorité d'entre nous utilise son hémisphère dominant.

Grâce à cette activité, les deux hémisphères travailleront ensemble en permanence.

Une pratique régulière contribue à augmenter les capacités psychomotrices, la coordination, la concentration, la mémoire, la persévérance et l'estime de soi.

# Brain Gym par « L'Art du Poï »

## La gymnastique du cerveau

Débutant



Protection



Confirmé



Apprentissage



Atelier mandala géant



Spectacle lumineux

