



# Brain Ball®

Le cerveau en mouvement

Jonglage de rebond coopératif, rythmique et musical, Brain Ball est une activité ludique de bien-être, bien-grandir, bien-vieillir, qui favorise la concentration et la coordination des gestes.

Elle s'appuie sur toute une série de mouvements rythmés, déclinés seul, en binôme puis en groupe, accompagnés par des boucles sonores.

Les exercices se pratiquent à l'aide de petits sacs lestés, de balles de rebond, de petits ballons ou d'anneaux.

Pratiquer Brain Ball, c'est réaliser un ensemble d'opérations mentales, motrices et sociales, qui permettent petit à petit de renforcer la confiance en soi.



intergénérationnel

stimulant



source de bien-être



apaisant



## Brain Ball s'adresse à tous, adultes et enfants... de 7 à 107 ans.



Formée au Brain Ball depuis 3 ans, je propose d'animer des séances hebdomadaires de 45 minutes à 1h pour des groupes de 4 à 12 personnes.



**Corinne Zeller**

06 82 43 09 18

corinne.brainball@gmail.com

progressif

N'hésitez pas à me contacter , devis sur simple demande.

Siret : 97871754400016