

## « Apprendre en gérant son stress »

### Qu'est-ce que la kinésiologie ?

La kinésiologie se base sur des concepts tels que la médecine énergétique chinoise, l'acupressure et la chiropractie. Les techniques proposées dans ces cours sont basées entre autres sur le « Brain Gym » (gymnastique du cerveau) qui se compose de mouvements simples et agréables.

### Qu'est-ce que les neurosciences ?

C'est l'étude scientifique du système nerveux. Les neurosciences cognitives sont une branche de la médecine dont l'objectif est l'étude du fonctionnement du cerveau et des fonctions de raisonnement, de mémorisation, de perception et des émotions. A la lumière des neurosciences, c'est une nouvelle compréhension du fonctionnement humain, de nos mécanismes cérébraux et de leur impact sur nos choix et décisions.

---

### Les cours en bref et ses objectifs

Favoriser la concentration, mémorisation en gagnant en calme et sérénité. Ce cours a pour but de libérer l'enfant des échecs de l'apprentissage tels que la frustration, la dévalorisation et les blocages dus aux expériences négatives du passé et celui de l'aider dans des situations de stress, comme les évaluations, ECR, championnats, etc. Il vise aussi à permettre à l'enfant d'améliorer sa capacité d'apprendre au travers d'exercices simples de kinésiologie, Brain Gym et des neurosciences qui réduisent le stress.

- Animatrice** Catherine Witschi, infirmière avec certificat d'enseignante en soins infirmiers
- Praticienne en Kinésiologie certifiée IKC (International Kinesiology College)
  - Praticienne en ANC Approche neuro-cognitive et comportementale. Membre ASCA.
  - Hypnothérapeute

### Les cours se dérouleront sur 4 séances de 50 minutes chacune

- 1ère rencontre** Le stress et les blocages  
**2ème rencontre** Je libère les expériences négatives du passé  
**3ème rencontre** Je me prépare à un contrôle ou un examen en libérant mon stress  
**4ème rencontre** Préparation spécifique aux ECR

- 
- Participants** Chaque groupe est composé de 4 à 10 élèves de la 6<sup>ème</sup> Harmos à la 8<sup>ème</sup> Harmos.  
Chaque parent peut, s'il le désire, accompagner son enfant.
- Coûts** Fr. 120.- pour les membres APE / Fr. 150.- pour les non-membres.
- Horaires** de 15h50 à 16h40
- Dates** Les lundis 6 février, 27 février, 3 avril et 1<sup>er</sup> mai 2017
- Lieu** Salles des Jordils, avenue des Jordils 1C, 1802 Corseaux (au 1<sup>er</sup> étage)
- Support** Une brochure sera offerte à votre enfant résumant les exercices pratiqués durant les cours

---

## Attention

Le nombre de places étant limité, les inscriptions seront prises en compte selon l'ordre de leur arrivée. Priorité aux membres APE. L'inscription de votre enfant vous sera confirmée par e-mail dès le 27 janvier 2016.

### Inscription par email à [corsier-et-environs@ape-vaud.ch](mailto:corsier-et-environs@ape-vaud.ch) avant le mercredi 25 janvier 2017

Nom, Prénom / Adresse / N° de téléphone / Adresse mail / Date de naissance / Année scolaire (6<sup>ème</sup> / 7<sup>ème</sup> / 8<sup>ème</sup>) .

