

DÉCOUVREZ LE BRAIN BALL

Découvrez le Brain ball pour exercer votre concentration.

Les jeudis de 12h à 13h

[Maison de l'Étudiant Marta Pan](#)

Le Brain Ball se pratique à l'aide de balles légères de rebond, de sacs lestés ou d'anneaux et s'appuie sur toute une série de mouvements rythmés, déclinés seuls, en binôme ou en groupe.

Cet atelier proposé par Nathalie DUGAIL, plonge les participants (14 au maximum) dans un univers sonore où chaque mouvement apporte une couleur rythmique particulière. Le suivi des objets exerce la vision, aiguise la concentration, l'ensemble du corps expérimente les trois dimensions.

Ces exercices inédits favorisent la coopération des cerveaux droit et gauche, contribuant ainsi à établir de nouvelles connexions neuronales.

Un support rythmique (métronome) ou musical accompagne les exercices.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Tarifs

Gratuit

Inscription

<https://sports.universite-paris-saclay.fr/>

SCAPS

Christel Allegri

christel.allegri@uvsq.fr - 01 39 25 50 92

Maison de l'étudiant – bureau 107

1, allée de l'astronomie

78280 Guyancourt

info.scaps@uvsq.fr