

Ateliers de Brain Ball à la Médiathèque !



Brain Ball[®]

Le cerveau en mouvement



C'est quoi ?

Jonglage de rebond musical, rythmique et coopératif, Brain Ball est une technique de concentration et de travail sur l'attention et la coordination.

Pourquoi ?

L'activité permet de stimuler les capacités cognitives, d'améliorer la mémoire, la concentration, l'équilibre, la confiance en soi, d'aider à s'organiser et planifier, de trouver/retrouver bien-être, lâcher-prise, plaisir d'apprendre.

Pour qui ?

Les enfants, les personnes âgées, les personnes porteuses de handicap, toute personne désireuse d'améliorer ses capacités cognitives ou de passer un moment convivial. De 7 à 97 ans !

C'est quand ?

Le Jeudi de 17h15 à 18h15

5 séances au choix : 18/11 - 25/11 - 2/12 - 9/12 - 16/12

Gratuit pour les adhérents / 3€ non -adhérents

Inscriptions à la médiathèque

03 27 39 63 88 - mediatheque@mairie-recquignies.fr



medi@nice



pass COVID-19
sanitaire

