



# BODY

## Brain & Move

En NENOOS creemos que aprendizaje y movimiento van de la mano; moverse es algo natural para todos los niños y así es como ellos descubren y conocen el mundo. En nuestra trayectoria hemos creado una programación con entidad propia que tiene sus bases en diferentes metodologías (Psicomotricidad y yoga) y que hemos denominado BRAIN & MOVE.



**BRAIN & MOVE** se compone de posturas y movimientos, que activan al máximo las zonas motrices gruesas y finas del cerebro de manera controlada, coherente y contralateralmente, estimulando el equilibrio integral del cerebro y el cuerpo y el procesamiento de la información en el lóbulo frontal. Esta activación rutinaria de la corteza motriz elabora redes nerviosas en el resto del lóbulo frontal y en el resto del cerebro, simultáneamente en los dos hemisferios y esto, sabemos que es una gran ayuda para construir la maquinaria requerida para garantizar la capacidad de aprendizaje durante toda la vida y funciones cerebrales implicadas como: la concentración, la comprensión lectora o la memoria.

BRAIN & MOVE es un programa práctico y dinámico que promueve el funcionamiento óptimo de los dos hemisferios cerebrales y mejora la conexión entre cerebro y cuerpo a través del movimiento. "Los problemas de aprendizaje" ocurren cuando la información no fluye libremente entre los diferentes centros funcionales del cerebro. Con la práctica continuada, favorecemos el libre flujo de información y el logro de mejoras en ámbitos como la lectura, escritura, lenguaje y habilidades numéricas así como, por supuesto, la relajación, la motivación y alegría por aprender.

Nos ejercitamos a través de BRAIN & MOVE sin perder de vista la diversión! a veces la práctica es a través de juegos populares en los que incorporamos los movimientos, otras veces a través de coreografías y otras veces diseñamos entrenamientos para genios o cuentos e historias que ellos mismos elaboran y representan.



**En nuestra dimensión de Body** apostamos por los siguientes principios:

- 1. TODOS APRENDEMOS A DIFERENTES RITMOS.** Para rescatar esta capacidad cada persona debe encontrar su propio ritmo natural de aprendizaje, recuperando así una funcionalidad congruente y relajada.
- 2. LA ATENCIÓN SIGUE LA INTENCIÓN.** El aprendizaje real sólo aparece cuando se crea un espacio de interés personal hacia lo que estamos aprendiendo.
- 3. ANCLAJE DE APRENDIZAJES POSITIVOS.** Nuestro cerebro se desarrolla y perfecciona con cada experiencia nueva e incorpora rápidamente aquellos aprendizajes que han contribuido positivamente
- 4. EL MOVIMIENTO CONSCIENTE ES APRENDIZAJE.** El crecimiento es una búsqueda del equilibrio entre las cosas conocidas y aquello que nos implica un desafío. Es necesario pues moverse hacia los desafíos que plantea el aprendizaje de forma consciente.

## Beneficios de BODY

La práctica física a través de nuestra metodología Brain & Move aporta los siguientes beneficios a nuestras clases:

- Conciencia sobre el cuidado del propio cuerpo y el valor del movimiento.
- La práctica continuada ayuda a calmar el sistema nervioso.
- Promueve el juego y la alegría de aprender.
- Mejora la postura.
- Desarrollo de fuerza, equilibrio, coordinación, resistencia y flexibilidad.
- Mejora la lectura, el lenguaje y la escritura.

