

**Lundi 20 Janvier 2025**

## Bien Vieillir avec Brain Ball®

### Un rendez-vous incontournable pour les Seniors actifs

Pour la 7<sup>e</sup> année consécutive, le Brain Ball s'invite au Centre Socioculturel l'ALCC de Chindrieux avec un cycle de 4 ateliers spécialement conçus pour les seniors. Ces séances, qui auront lieu les mardis 21 et 28 janvier ainsi que les 4 et 11 février 2025, de 9h30 à 11h00, constitue une occasion unique de conjuguer bien-être, convivialité et stimulation cognitive.

#### Qu'est-ce que le Brain Ball ?

C'est une méthode originale qui associe mouvements physiques légers et exercices cognitifs. Accessible à tous, le Brain Ball permet de renforcer à la fois l'agilité mentale et la souplesse corporelle, tout en passant un moment convivial. Une façon efficace et agréable de cultiver l'art de bien vieillir.

#### Un rendez-vous attendu par les inconditionnels

Depuis sept ans, ce rendez-vous est devenu incontournable pour les habitués de l'ALCC. Didier, 80 ans, figure emblématique de ces ateliers, ne tarit pas d'éloges sur les bienfaits du Brain Ball :

*"Ces ateliers sont une vraie cure de jouvence ! Régis est d'une patience exemplaire avec nous et sa passion est communicative. Je recommande le Brain Ball à tous les jeunes retraités qui ne veulent pas rouiller..."*

#### Pourquoi participer ?

Le cycle d'ateliers Brain Ball s'adresse à toutes les personnes désireuses de :

- Maintenir leur vitalité et leur autonomie,
- Renforcer leur mémoire et leur concentration,
- Créer des liens dans une atmosphère chaleureuse et bienveillante.

#### Infos pratiques

- Lieu : Centre Socioculturel ALCC, 90 Chem. des Choitres, 73310 Chindrieux
- Dates : Mardis 21/28 janvier et 4/11 février 2025
- Horaires : De 9h30 à 11h00

#### Inscription et renseignements auprès de l'ALCC :

- par téléphone au 04 79 54 52 54
- par mail : [accueil@alcc73.fr](mailto:accueil@alcc73.fr)

## À propos du Brain Ball

- Créée en 2016 par Régis Pautonnier, la méthode Brain Ball est une **activité sensorimotrice ludique conçue pour développer les compétences motrices et cognitives à tout âge. Elle a la particularité de se pratiquer en rythme et en musique.**
- Régis Pautonnier, fondateur de la méthode, a été éducateur spécialisé pendant près de 30 ans. Il est également batteur et jongleur. Il se consacre désormais pleinement au développement du Brain Ball en formant les professionnels en France et en Europe. Il enseigne également cette pratique à l'Université, en tant que chargé d'enseignement.
- Notre organisme a formé plus de 1500 professionnels depuis 2017, dans des secteurs variés tels que le soin et la rééducation, l'enseignement, l'animation, le sport et la musique. Engagés dans une démarche qualité et certifiés Qualiopi, nous obtenons un taux de satisfaction de 98% parmi nos stagiaires.
- Face à l'intérêt croissant pour le Brain Ball, nous avons développé notre Réseau d'animateurs dès 2021. Solidement implanté en France, ce réseau s'étend désormais en Suisse, en Belgique et en Espagne. Les animateurs membres de notre Réseau proposent des ateliers dans diverses structures, notamment dans les écoles, les EHPAD, les centres socioculturels et les entreprises.



## Contact Presse

Sandrine PELLET / 07 66 86 23 86  
presse@brainball.fr / www.brainball.fr