

Jonglage et NEUROPLASTICITÉ

Selon une étude de Malik J et Al, 2022

Le **jonglage**, en tant qu'**activité motrice à double tâche**, sollicite simultanément coordination, attention visuelle et rythme.

Sa **complexité bilatérale** stimule durablement la **neuroplasticité**, à tout âge.

01

Une activité

à double tâche

Qui mobilise simultanément :

- + Coordination
- + Attention visuelle
- + Compétences rythmiques

02

Une activité

bilatérale

Qui sollicite :

- + les 2 hémisphères
- + de façon synchronisée



Effets prouvés

sur la neuroplasticité

- + Création de nouvelles connexions neuronales
- + Stimulation cognitive à tout âge
- + Amélioration de l'attention et de la flexibilité mentale

Accessible, ludique et efficace, le jonglage est un excellent moyen d'entraîner le cerveau tout en s'amusant.

