



「健腦操」訓練

透過簡單有趣的身體動作以協調左右腦，改善大腦的功能，讓兒童的思想更清晰、敏捷及正面。「健腦操」不但能改善兒童的學習、記憶及專注力，而且更能提升自我察覺、情緒管理及表達溝通能力。

Brain Gym®「健腦操」是由美國南加州大學教育學家保羅丹尼遜博士 (Dr. Paul E. Dennison) 於一九六九年創立而成。他參照考多種學說及原理，包括肌肉運動學、腦神經學、身心語言程式學、東方醫學、西方心理學、及瑜伽等揉合而成。保羅丹尼遜博士透過反覆的臨床研究，合共設計了共二十六式之健腦操動作及多種有效提升個人表現的全腦整合調和方法。

Brain Gym®的科學原理是透過不同的身體動作，包括中線運動、伸展運動和能量運動與深化運動，有系統地刺激大腦不同部份之連結及整合，使腦部更加靈活，從而提升大腦的運作水平，提高個人的學習能力及整體表現等。

中線運動是在同一時間運用身體的左右兩側，藉以促進左右腦的協調，從而提升個人的表達及溝通能力。伸展運動則是幫助發展及增強神經網絡，從而提升個人的注意力和認知能力。至於能量運動與深化運動則能有效地組織身體和腦部的神經電流和能量，從而有效地平衡個人的情緒與內心感受。

「健腦操」訓練			✓
類別	收費	時間	
個人訓練	\$ 180	1 小時	
二人同行	\$ 250		
小組訓練	\$ 100		

報名方法：請填妥報名表格連同劃線支票抬頭寫『越己堂有限公司』，背面寫上兒童姓名及報讀課程的編號。親臨或郵寄往本中心
(首次參加者必須另填寫『越己堂』會員申請表格)
訓練地點：香港北角電氣道 233 號城市中心商場 2 樓 26 室(城市花園酒店側 炮台山地鐵站 B 出口)

家長可致電預約或查詢，電話 2503 3028

家長姓名：_____ 聯絡電話：_____ 日期：_____

名額有限，報名從速