



Per la seconda volta in Svizzera

# BAL-A-Vis-X

**Bal**ance-**A**uditory-**Vis**ion-e**X**ercice: il ritmo che aiuta ad imparare meglio!

**con Jane Oliver**

Il ritmo è al centro di questo metodo, creato da Bill Hubert e Jane Oliver alla fine degli anni '90 per migliorare la stabilità posturale, l'equilibrio, la coordinazione motoria e oculomotoria, ma anche l'attenzione, la concentrazione e l'autostima di bambini, ragazzi e adulti. Gli esercizi, presentati in una sequenza progressiva abilmente dosata, si svolgono con dei sacchetti di sabbia, delle palline e sulla balance board.
Le palline rimbalzano al suolo creando un ambiente sonoro calmante e strutturante, che rende l'uso della parola superfluo. Progressivamente, le mani e i piedi imparano a trovarsi al posto giusto al momento giusto, rispettando un timing individuale, di coppia o di gruppo. Si susseguono i trasferimenti di peso da un piede all'altro. Per prendere e lanciare in modo preciso, è necessario seguire le palline con gli occhi, rinforzando la muscolatura e sviluppando l'oculomotricità utile alla lettura, la copia dalla lavagna e la ricerca di informazioni in un testo. Infine, percepire e controllare gli stimoli che provengono dal proprio corpo e dall'esterno, aiuta a migliorare l'autoregolazione, soprattutto quando è necessario ascoltare e adattare il ritmo dei propri movimenti a quelli del gruppo, sviluppando l'attenzione visiva e uditiva, che saranno necessari per l'apprendimento di attività quotidiane e scolastiche.
Già dopo i primi esercizi, migliora il sentimento di competenza e si sviluppa la fiducia nelle proprie possibilità, ciò che alimenta l'autostima. Svolgere gli esercizi a coppie o in gruppo, permette di percepire un sentimento di appartenenza che porta alla valorizzazione e contribuisce alla riuscita personale e scolastica.

Il metodo **Bal-A-Vis-X** può essere utilizzato con persone di tutte le età. Durante la formazione, che presenta aspetti teorici e soprattutto pratici, Jane Oliver offrirà delle dimostrazioni con bambini di età variata, con e senza disabilità.

La formazione è aperta a tutti i professionisti che lavorano con bambini. Per più informazioni sul metodo e i benefici, consulta il sito https://bal-a-vis-x.co.uk

cep centro ergoterapia pediatrica

## 5 – 6 – 7 novembre 2027

Orari venerdì e sabato: 9.00 – 17.00 / domenica 9.00 – 16.00

Formazione **in inglese**, a Bellinzona

**Informazioni e iscrizione sul sito: www.ergoterapiapediatrica.ch**

Tariffa agevolata per membri evs ase TICINO Associazione Svizzera di Ergoter