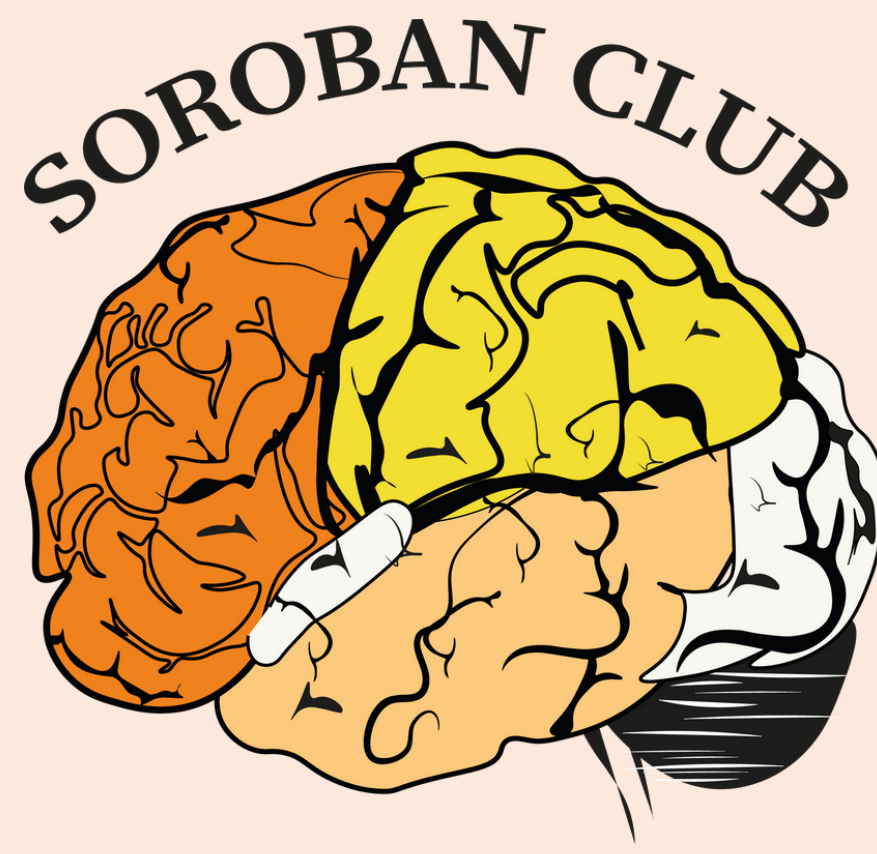


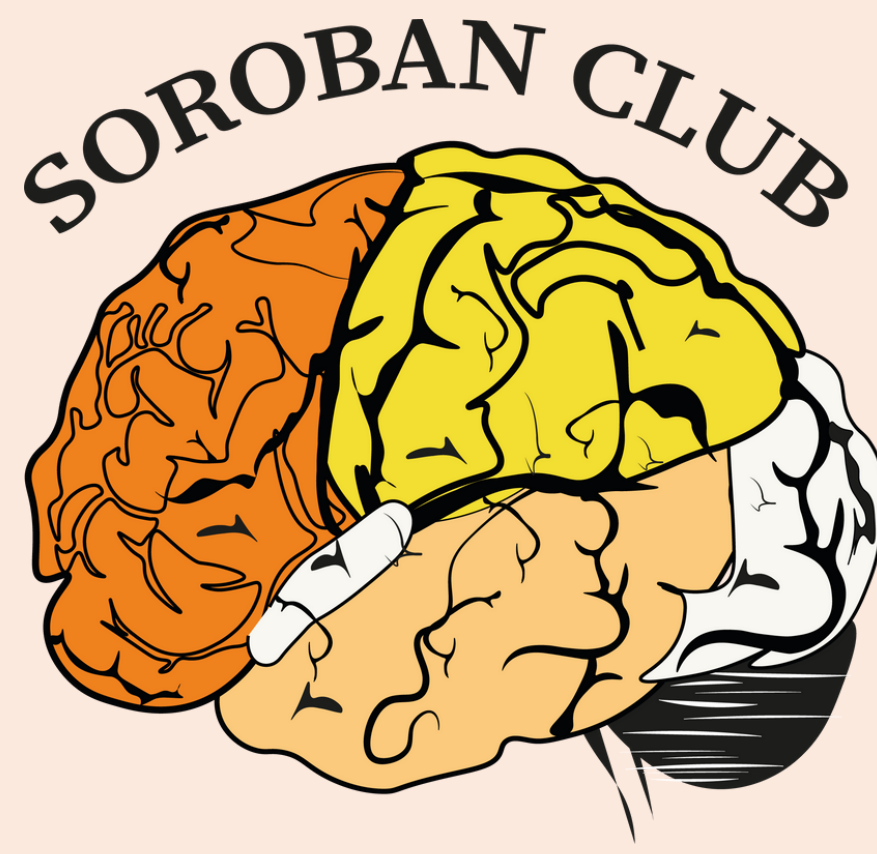
## Le Soroban C'est quoi ?

### **C'EST UNE MÉTHODE DE CALCUL MENTAL SIMPLE**

- Il s'agit dans un premier temps d'apprendre à compter très vite à l'aide d'un boulier japonais.
- Celui-ci est composé de 3 parties : les boules du haut, les boules du bas et au milieu une barre transversale avec souvent un point noir, qui correspond au point de départ.
- Il est basé sur un système numérique quinaire (à base de cinq). Grâce à l'outil, l'enfant apprend l'addition, la soustraction, la multiplication et la division de façon beaucoup plus complète.
- Dans un deuxième temps, quand les enfants maîtrisent le boulier, on l'enlève. Ils doivent alors imaginer le boulier et toucher les boules... avec leur cerveau.



- Le cerveau droit qui est émotif, créatif, instinctif et apprend en épongeant l'information à travers un type d'absorption intuitive.
- Il a la capacité de traiter une quantité massive d'informations.
- Le cerveau gauche qui est logique, méthodique, discipline et apprend par la répétition, la raison et l'organisation des données.
- Il contrôle l'acquisition de la parole et du langage.
- Ils font alors fonctionner les deux hémisphères :  
La méthode Abacus, grâce à l'utilisation du boulier, implique la stimulation de ces
- deux hémisphères du cerveau et c'est tout l'intérêt et l'efficacité de la métho



## **Les bienfaits du soroban pour les adultes**

**L'activité mentale peut avoir de nombreux bienfaits pour notre santé, tant sur le plan physique que mental. Voici quelques façons dont elle peut être bénéfique :**

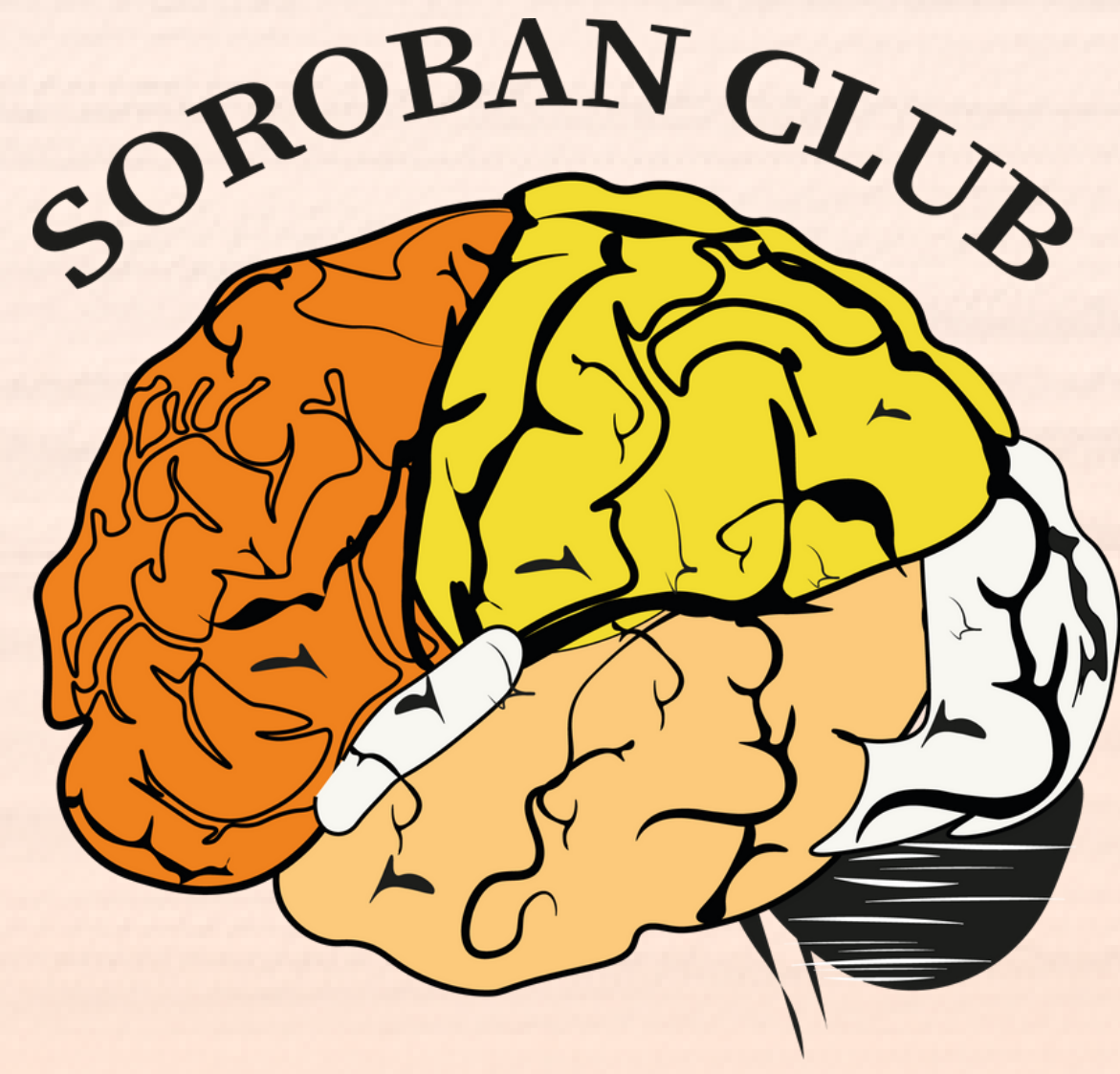
**Stimulation cérébrale :** Lorsque nous nous engageons dans des activités mentales telles que la lecture, les puzzles, les jeux de réflexion ou l'apprentissage de nouvelles compétences, cela stimule notre cerveau. Cette stimulation peut aider à renforcer les connexions neuronales, à améliorer la mémoire et à maintenir la santé mentale globale.

**Prévention des maladies cognitives :** Des études suggèrent que maintenir une activité mentale régulière peut contribuer à réduire le risque de développer des maladies cognitives telles que la maladie d'Alzheimer ou la démence. En gardant notre cerveau actif et engagé, nous pouvons aider à préserver sa santé à long terme.

**Réduction du stress et de l'anxiété :** L'activité mentale peut servir de distraction constructive et aider à détourner l'attention des pensées négatives ou stressantes. Des activités telles que la méditation, la pleine conscience et la résolution de problèmes peuvent favoriser la relaxation et réduire le stress et l'anxiété.

**Amélioration de la concentration et de la productivité :** Pratiquer des activités mentales peut améliorer notre capacité à nous concentrer et à rester concentrés sur une tâche donnée. Cela peut également nous rendre plus efficaces dans nos activités quotidiennes et professionnelles.

**Maintien d'une santé mentale positive :** L'engagement dans des activités mentales stimulantes peut favoriser une attitude positive et un sentiment de bien-être. Cela peut renforcer la confiance en soi, encourager la créativité et offrir un sentiment d'accomplissement personnel.



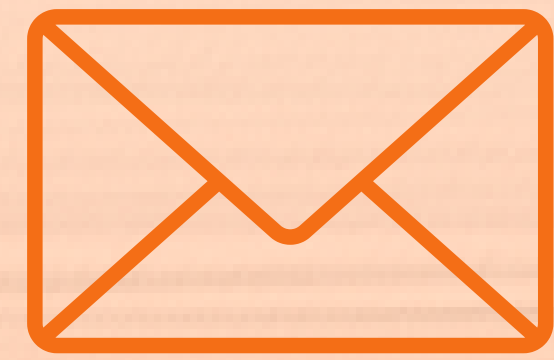
# Nous contacter



**06 19 91 63 64**



**Soroban\_club\_idf**



**Contact@sorobanclub.fr**



**www.sorobanclub.fr**



• **Intervention partout en France**



• **Sur devis**

