

FORMATION BAL A VIS X : UNE MÉTHODE POUR AMÉLIORER LE BIEN-ÊTRE ET LES CAPACITÉS D'APPRENTISSAGE

Pour la **première fois à La Réunion**, une **formation officielle BAL-A-VIS-X** est organisée par l'**association Péda Horizons** qui accueille **Jane Oliver, référente de la méthode à l'internationale.**



**8, 9 et 10
MAI 2026**



**COMPLEXE SPORTIF
Victor Carlot,
Rue 8 mars 1848,
Quartier Oasis,
97420 Le Port**

Initiative soutenue par la ville du Port,
ville engagée au service de la santé, de
l'éducation et du bien-être du territoire



PRESSE & MÉDIAS
p.maillot@poundiak.com
0692 49 82 70

**DÉMONSTRATION
& INFORMATIONS**
contact@kurmaloka.com
06 92 16 65 89

INSCRIPTION
pedahorizons@gmail.com
06 92 16 65 89
0693 44 31 10

RENCONTRE AVEC SANJEEV ET SOUNDELY, PRACTIENS FORMÉS À LA MÉTHODE ET ACTEURS DE SA DIFFUSION À LA RÉUNION

Soundély, titulaire d'un Master MEEF (Professeur des Écoles) et formée en pédagogie Montessori, débute sa carrière comme éducatrice. **Sanjeev**, son mari, pratiquant de yoga et de développement personnel, l'initie à cet univers. Depuis plusieurs années, le couple se rend régulièrement en métropole et à Auroville (Inde) pour explorer des approches éducatives et thérapeutiques innovantes.

Ils deviennent tous deux praticiens en PNL avant de fonder **Kurma Loka**, une société privée qui propose des **séances de bien être et de connaissance de soi** aux enfants et aux adultes. Leur approche s'appuie sur différentes méthodes fondées sur la **conscience corporelle et le mouvement**.

Depuis 2021 ils interviennent dans les écoles et dans les centres éducatifs pour aider les personnes à s'épanouir et développer leur plein potentiel grâce à des activités ludiques. Aujourd'hui c'est à travers leur **association Péda Horizons**, qu'ils souhaitent contribuer à la **diffusion de méthodes éducatives et thérapeutiques à La Réunion**. En mai 2026, ils organisent **une formation autour de la méthode Bal à Vis X**, une première à La Réunion.

Péda Horizons : ouvrir de nouveaux horizons pédagogiques à La Réunion

L'association agit pour faire connaître sur le territoire des pratiques éducatives et thérapeutiques éprouvées ailleurs. Elle favorise les passerelles entre éducation, santé et développement personnel, et permet aux Réunionnais d'accéder à des formations reconnues sans avoir à se déplacer en métropole.

LA MÉTHODE BAL À VIS X, DE QUOI S'AGIT-IL ?

BAL-A-VIS-X signifie **Balance – Auditory – Vision eXercises**.

Il s'agit d'une **méthode corporelle, rythmée et sensorielle**, reposant sur des exercices précis réalisés **avec des balles et des sacs de sable**. Elle peut se pratiquer en individuel, en binôme ou en groupe. Cette **méthode éducative et thérapeutique** accompagne l'individu vers un **meilleur équilibre corps-mental-émotions**.

La pratique mobilise simultanément le **mouvement, le rythme, le suivi visuel, la coordination et la relation à l'autre**. Elle permet de travailler de manière globale sur les capacités cognitives, émotionnelles et physiques afin d'aider le participant à surmonter ses difficultés ou à améliorer son bien-être.



DE BILL HUBERT À LA RÉUNION, EN PASSANT PAR JANE OLIVER

La méthode Bal à Vis X naît aux Etats-Unis à la fin des années 90.

Son père fondateur **Bill Hubert**, professeur d'éducation physique et sportive et d'art martial, cherche à développer **l'équilibre, la motricité et la coordination** de ses élèves déficients. Il perçoit alors les bienfaits de cette méthode sur les **compétences académiques et sociales** de ces derniers.

Par la suite, cette méthode se pratique **dans les écoles** pour accompagner les enfants dans leurs apprentissages et les aider à acquérir des compétences corporelles, cognitives et sociales. Elle est également expérimentée **sur des patients atteints de troubles d'ordre neurologiques**. La méthode obtient des résultats probants auprès de ces différents publics. Son caractère ludique — fondé sur des exercices rythmés, répétitifs et sécurisants — favorise **l'adhésion et l'engagement des participants**.

En Europe, **le développement de cette méthode** est aujourd'hui **porté par Jane Oliver**, qui a repris la direction de **Bal-A-Vis-X International** après le décès de son fondateur Bill Hubert en 2023.

5 RAISONS POUR LESQUELLES CETTE MÉTHODE FONCTIONNE

1

Une pratique par le corps : les exercices permettent de traverser toutes les lignes médianes du corps et viennent activer les connexions cérébrales et les liens entre les deux hémisphères du cerveau.

2

Le suivi visuel : les exercices mobilisent de nombreux mouvements dans un laps de temps très court, stimulant directement les fonctions cognitives liées à l'apprentissage. Ils peuvent notamment soutenir la lecture et contribuer à réguler certaines difficultés visuelles.

3

La pratique rythmée favorise l'apaisement du système nerveux, améliore la posture et peut soutenir une meilleure relation à soi et aux autres.

4

Le lien à l'autre : les exercices encourageant la coopération, l'écoute et la qualité de la relation.

5

Confiance et estime de soi : la méthode s'appuie essentiellement sur l'expérience corporelle. Les exercices sont transmis sans explication verbale, ce qui peut être particulièrement rassurant pour certaines personnes.

QUELS EFFETS OBSERVES ?

De manière générale	amélioration de l'attention, de la concentration, de la coordination physique, de l'équilibre, de la mémoire, du comportement et des compétences sociales, confiance en soi accrue, diminution de l'anxiété et du perfectionnisme, diminution de l'impulsivité et de l'hyperactivité, régulation émotionnelle et disponibilité relationnelle
Chez les enfants et adolescents, avec ou sans difficultés particulières	fluidification des apprentissages scolaires, renforcement de la coordination œil-main (essentielle pour l'écriture, la lecture et les activités sportives), diminution de l'agitation ou du découragement), réduction du stress lié à la performance scolaire ou sportive
Pour les personnes présentant des troubles neurodéveloppementaux (en fants comme adultes)	meilleure intégration sensorielle, réduction de l'impulsivité, auto-contrôle, capacité d'attention soutenue, coordination motrice renforcée, soutien à la communication non verbale et la relation, amélioration de l'autonomie dans les gestes et activités du quotidien
Pour les personnes présentant des troubles émotionnels ou neurologiques	apaisement du système nerveux, sentiment de sécurité intérieure, clarté mentale, meilleure connexion corps-esprit, stabilité et disponibilité
Pour les personnes âgées	maintien et stimulation des capacités cognitives (attention, concentration, mémoire de travail, vitesse de traitement), renfort de l'équilibre et la coordination pour réduire le risque de chutes, création de du lien social, préservation des capacités cognitives, motrices et émotionnelles
Pour les adultes sans trouble identifié	meilleure attention et disponibilité mentale, meilleure gestion du stress et de la pression, efficacité professionnelle et personnelle, plus de présence dans les relations



EN MAI 2026 : LA FORMATION BAL À VIS X, UNE PREMIÈRE À LA RÉUNION

Cette formation constitue **une première sur le territoire réunionnais** et **une opportunité unique** pour les professionnels, aidants et particuliers.

L'objectif est de **faire découvrir la méthode pour infuser le territoire réunionnais**. Cette formation de trois jours propose une **immersion dans ses principes fondamentaux** et la **pratique intensive** des exercices de base, permettant aux participants d'être opérationnels rapidement.

Ils auront également la possibilité de se procurer un kit de matériel (2 sacs de sable et 6 balles) afin de pratiquer cette méthode en toute autonomie.



A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- > **Les professionnels de l'éducation** : enseignants, éducateurs, professeurs, équipes pédagogiques, intervenants en soutien scolaire.
- > **Les professionnels du soin, rééducation et du médico-social** : orthophonistes, orthoptistes, ergothérapeutes, psychomotriciens, kinésithérapeutes, éducateurs spécialisés, soignants.
- > **Les professionnels travaillant avec des personnes âgées** : en EHPAD et de résidences seniors, aides à domicile, auxiliaires de vie, soignants, animateurs, éducateurs, aidants familiaux, intervenants médico-sociaux
- > **Les personnes dans un cursus d'apprentissage**, qu'ils soient **formateurs ou élèves** : études académiques ou supérieures, sportifs, danseurs, musiciens, comédiens, etc.
- > **Les parents** : les exercices permettent de créer du lien, d'aider l'enfant et le parent dans le développement de l'attention et de l'autorégulation, et de faciliter la posture du parent.
- > **Et toute personne intéressée par la découverte de cette méthode.**

Par la suite, Sanjeev et Soundely, praticiens formés à la méthode et contribuant à sa diffusion sur le territoire, resteront disponibles pour accompagner les participants dans l'adaptation de la méthode à différents publics et contextes : professionnels, personnels, familiaux ou scolaires.

INSCRIPTION
SECURISEE VIA
HELLO ASSO

INFORMATIONS PRATIQUES – FORMATION MAI 2026



Dates : 8, 9 et 10 mai 2026 de 9h à 17h (durée : 21 heures)

Lieu : Centre socio-culturel du Coeur Saignant, 5 avenue Louis Aragon 97420 Le Port

Formatrice : Jane Oliver

Tarif individuel : 500 €

Tarif employeur (OPCO/FIFPL) : 850 € (Formation certifiée QUALIOPI)

TEMOIGNAGES

A l'issue de sa première formation à la méthode Bal à Vis X, Soundely a constaté les bienfaits de cette dernière dans son quotidien : des **tâches effectuées de manière plus fluide**, des mouvements plus précis, une **meilleure concentration** et une **lecture nettement plus rapide**.

Pour Sanjeev, les exercices réguliers ont permis un **soutien précieux dans sa routine d'entrepreneur** et une amélioration de ses performances.

Pour plusieurs membres du corps médical ayant suivi cette même formation, **leurs résultats ont été décuplés** qu'il s'agisse d'orthophoniste, d'orthoptiste, de psychomotricien, d'ergothérapeute ou de kinésithérapeute. Convaincus par l'efficacité et la valeur ajoutée de cette méthode sur différents publics, Sanjeev et Soundely se rendent régulièrement aux formations Bal à Vis X dans l'objectif de devenir praticiens certifiés. Cela fait maintenant **5 ans qu'ils appliquent cette méthode au sein de leur centre éducatif** Kurma Loka situé à La Possession et qu'ils témoignent des bénéfices de cette dernière.

> Au bout de 6 mois de séance régulière, un **enfant autiste non verbal** de 6 ans a commencé à **répéter des mots** et à **se faire comprendre en formulant des demandes simples**. Son comportement sociable s'est considérablement amélioré à l'école, et les gestes de type TIC ont diminué. Ces progrès ont été largement remarqués et appréciés par sa mère et son entourage scolaire.

> Dès la troisième séance, un **homme de 70 ans** souffrant de tremblements depuis plus de 10 ans a observé une **évolution notable des tremblements** dans ses jambes. Son entourage a également noté une amélioration générale de son état.

> En pleine **préparation du brevet et du bac**, plusieurs jeunes ont vu leur **stress diminué** et leur **concentration améliorée**



> La mère d'un enfant de 9 ans diagnostiqué avec un **trouble du spectre autistique modéré** (difficultés de concentration, une hypersensibilité aux bruits et des comportements répétitifs face à des émotions fortes) témoigne :

*"Mon fils semble **plus apaisé** et parvient mieux à se concentrer sur ses tâches. Il commence à utiliser certaines **techniques pour s'autoréguler** et **exprime ses émotions de manière plus fluide**. Les séances offrent un **environnement rassurant et stimulant**, les exercices basés sur le mouvement et la coordination lui ont permis de renforcer certaines de ses compétences, notamment en termes de **concentration** et de **confiance en lui**. Je recommande ces séances pour les enfants ayant des besoins similaires, comme un complément aux autres thérapies".*