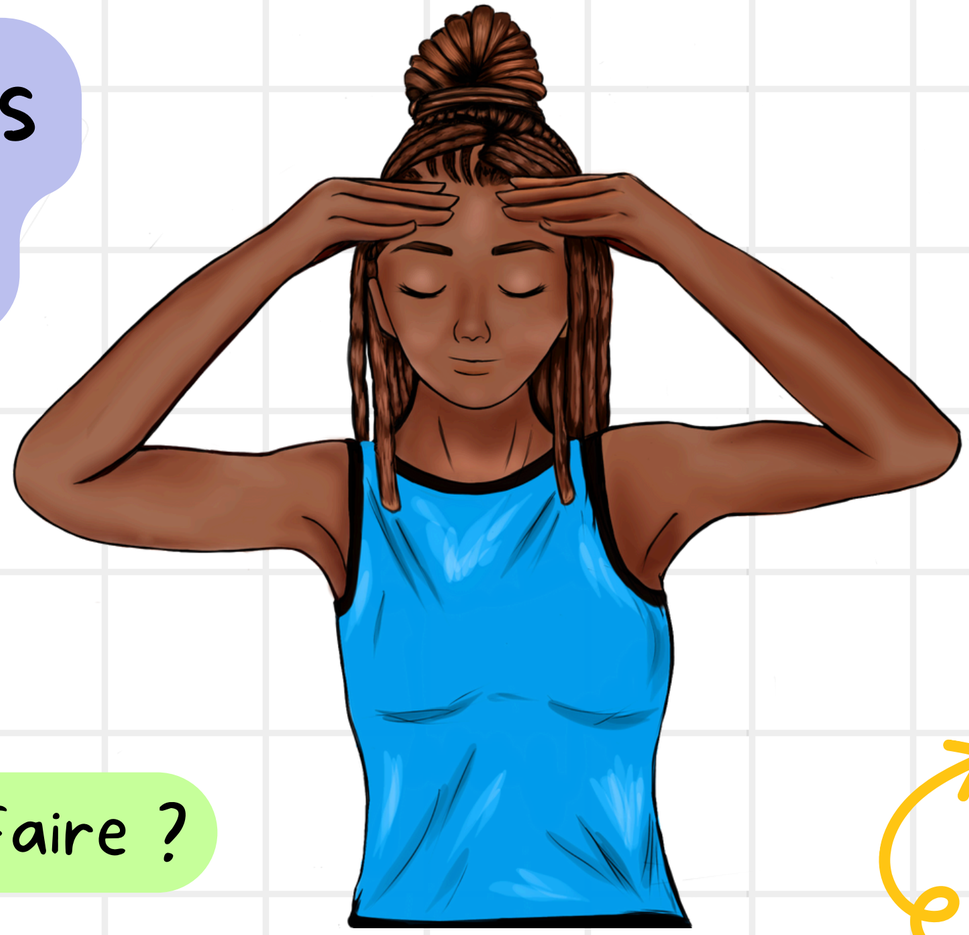
Les points positifs



C'est quoi ?

- C'est un mouvement de Brain Gym® utilisé dans les apprentissages scolaires

Comment faire ?

- Tenez légèrement les 2 points situés sur le front, à mi chemin entre la ligne des cheveux et des sourcils, juste au dessus des yeux
- Tenir quelques minutes le temps que le stress diminue

A quoi ça sert ?

- Réduit le stress
- Installe une attitude positive
- Augmente l'estime de soi
- Diminue l'hypersensibilité
- Baisse l'intensité d'une grande émotion