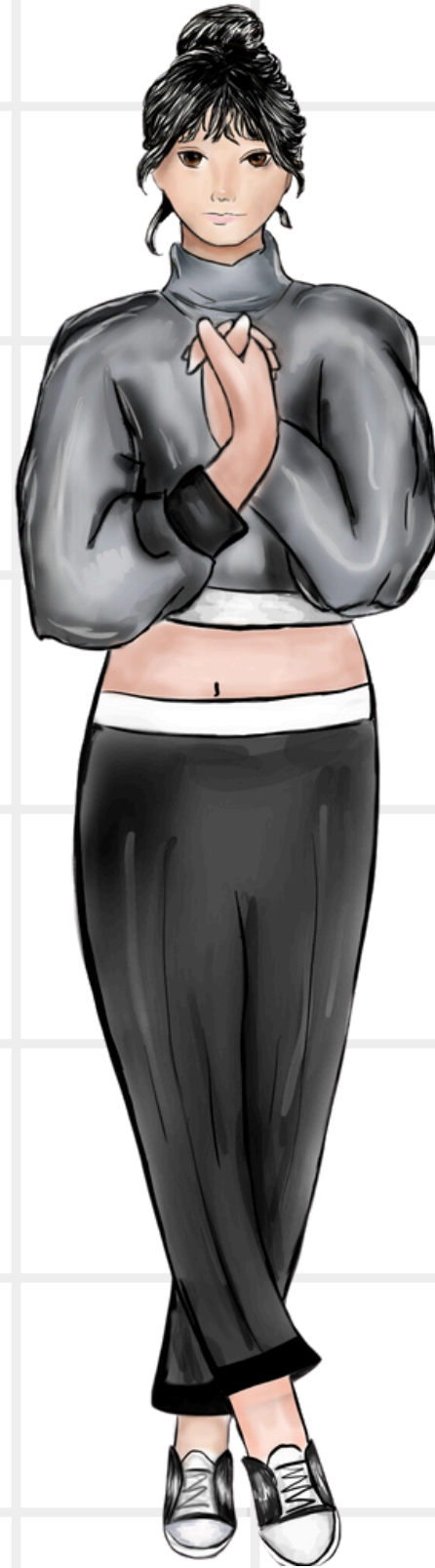


Les contacts croisés

Comment faire ?

- Croisez vos chevilles l'une sur l'autre
- Etendez vos bras devant vous et croisez un poignet par dessus l'autre
- Entrelacez les doigts et ramenez vos mains réunies vers le haut contre la poitrine
- Restez ainsi 1 minute en respirant calmement, les yeux fermés
- Le bout de la langue au palais à l'inspiration



C'est quoi ?

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

A quoi ça sert ?

- Evacue le stress
- Libère les excès d'énergie
- Permet de se recentrer,
- D'être plus calme
- Mieux réfléchir
- Organiser ses pensées