Les points du cerveau

C'est quoi ?

- Ce sont des points d'acupuncture liés aux yeux
- C'est un mouvement de Brain Gym®

Comment faire ?

- Mettre une main sur le nombril
- Former un U avec l'autre main et placez votre pouce et index dans les petits trous sous les clavicules et contre le sternum
- Masser ces points 30sec à 1 min
- *<u>facultatif</u> : déplacer vos yeux lentement de gauche à droite horizontalement*
- Inverser les mains

A quoi ça sert ?

- Diminuer les émotions trop fortes
- Avoir les idées claires
- Coordonne main et yeux et améliore la lecture et écriture