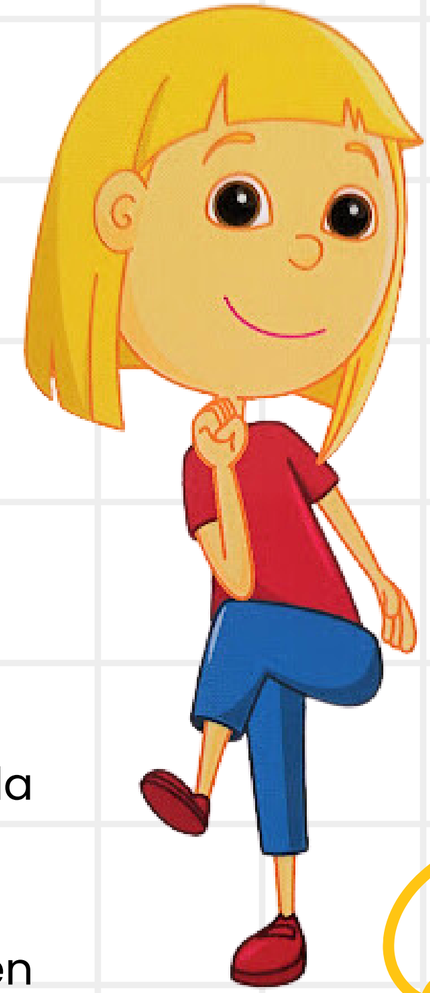
Les mouvements croisés



C'est quoi ?

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

Comment faire ?

- Lever un genou et le toucher avec la main ou le coude opposé
- Inverser
- Faire ces mouvements en alternance pendant 30 secondes à une minute environ

A quoi ça sert ?

- Être plus actif
- Active les 2 hémisphères cérébraux et nous permet d'être plus coordonné
- Facilite l'apprentissage d'une chanson
- Diminue le stress