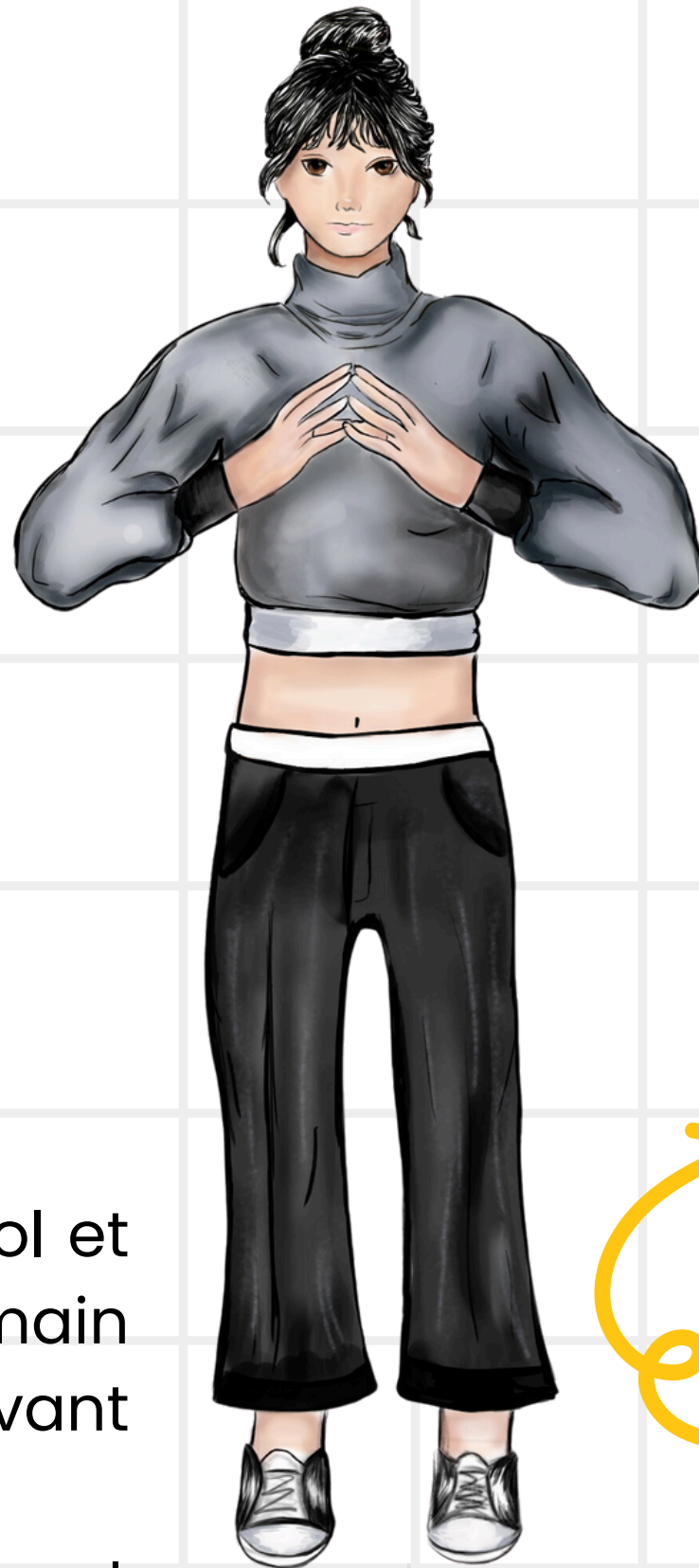


Les contacts croisés 2



Comment faire ?

- Suite du mouvement 1
- Décroisez les bras et les jambes
- Placez les pieds bien à plat au sol et les bouts de doigts de chaque main les uns contre les autres, devant votre poitrine
- Continuez à respirer profondément en mettant la langue au palais sur l'inspiration et la relâcher à l'expiration

C'est quoi ?

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

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