

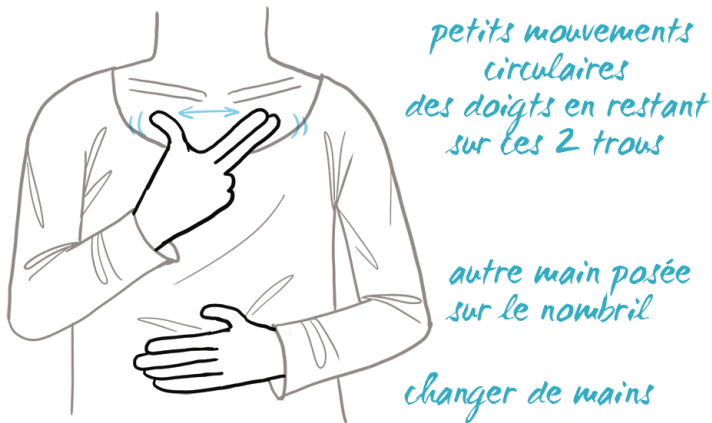
MA BRAIN GYM DU MATIN

POUR ÊTRE CONCENTRÉ

lynda corazza

1 Boire un grand verre d'eau

2 Masser les 2 trous que l'on sent sous la clavicule



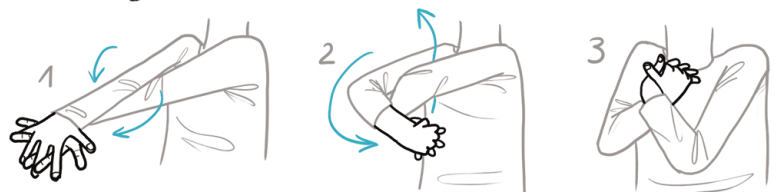
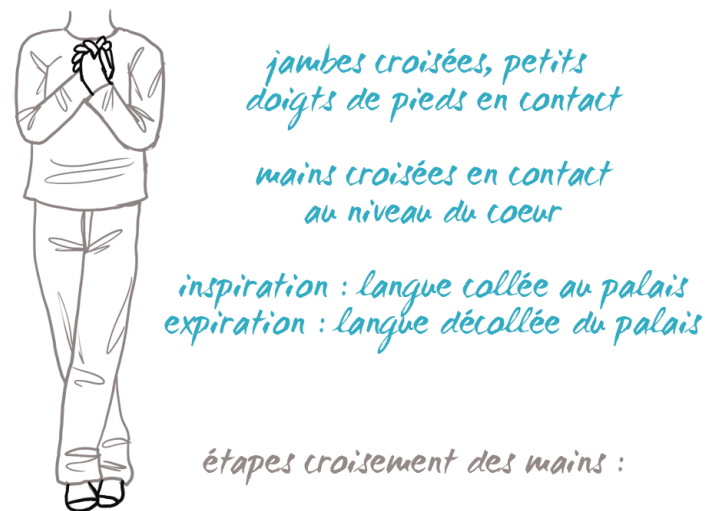
3 Masser le dessus et le dessous de la bouche



4 Mouvements croisés



5 Contacts croisés



6 Contact des doigts

fermer les yeux avec une respiration profonde se concentrer sur le contact des doigts.



7 L'arbre

debout les yeux fermés avec une respiration profonde, visualiser des racines qui sortent des pieds et s'enfoncent dans la terre.