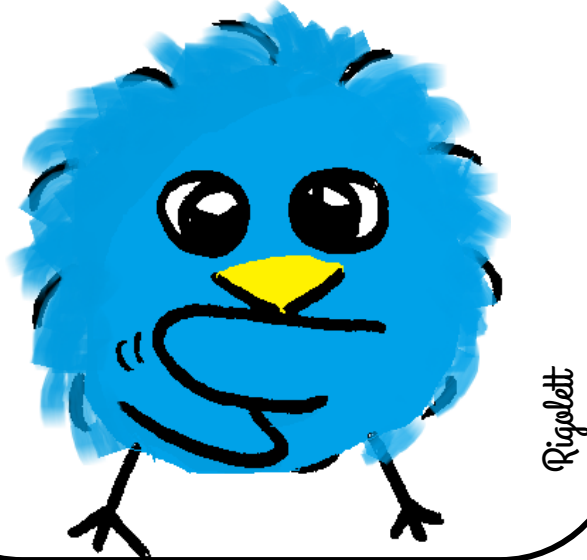


Point du cerveau

Une main sur le nombril, l'autre masse sous la clavicule. Déplacer les yeux de droite à gauche horizontalement. 30 secondes de chaque côté.



Mouvements croisés

Toucher de la main le genou opposé puis de l'autre main l'autre genou. Peut se faire assis. Pour varier, toucher le talon opposé.



S'Hydrater

Bois un verre d'eau en prenant le temps de laisser un instant l'eau dans ta bouche.



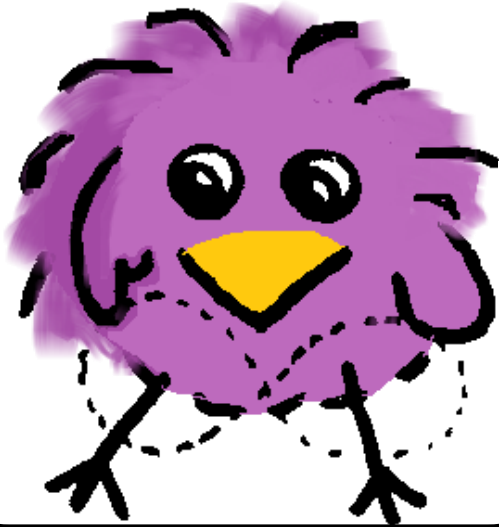
Le massage des oreilles

Pincer doucement l'oreille entre le pouce et l'index. Tirer vers l'arrière et descendre vers le lobe. Masser le lobe puis remonter. A réaliser 2-3 fois.



Le huit couché

Trace un huit couché en partant du centre avec une main, puis avec l'autre et enfin en joignant les deux mains. Pense à suivre tes mains du regard.



Rigolett

Le contact croisé

Croise tes jambes, tends tes mains croisées devant toi et joins-les puis ramène les contre ta poitrine. Reste ainsi en plaquant ta langue contre tes incisives.



Rigolett