



Parcours pour retrouver la motivation et la concentration

Se détendre pour communiquer

Secouer les mains pour vider l'excitation en direction du sol. Puis se masser les oreilles tout en bâillant pour pouvoir percevoir.



Se reconnecter avec ses sens



Les oreilles, pas les orteils!

L'algue
se sentir bien ancré et souple comme une algue bercée au fond de l'océan permet de s'apaiser et de se concentrer. Imaginer être une algue...



Se bercer d'avant en arrière et de gauche à droite. Faire des cercles avec les hanches.



Plier les genoux et continuer selon son inspiration

Le cerveau dans les mains

Reconnecter les deux parties de son cerveau en imaginant que ta main droite est ton cerveau droit et que ta main gauche est ton cerveau gauche. Rapprocher lentement les mains jusqu'à faire toucher les doigts.

Ressentir la connection des deux parties du cerveau.



3x

Fermer les yeux pour se concentrer



Mauvaise idée!

La gym de la concentration

Activer la circulation des informations dans les deux parties du cerveau pour penser et faire en même temps. Toucher coudes et genoux opposés en alternance. Faire de même avec mains et talons devant et derrière aussi.

6x lentement
6x rapidement



On peut fermer les yeux pour ressentir les mouvements



On reste stable !