

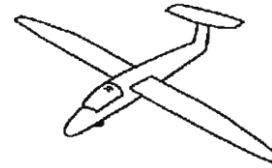


## Les bâillements énergétiques

### Les bâillements énergétiques.

Commence par bâiller. Place le bout des doigts sur la zone d'articulation des mâchoires. Laisse sortir un son du fond de la gorge, détendu. Masse doucement les tensions sous tes doigts.

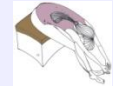
Répète l'opération 3 fois, voire plus, ou quand vos yeux commencent à pleurer.



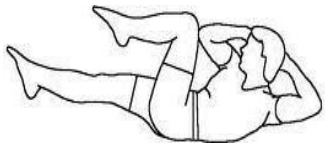
## Le planeur

### Le planeur.

Confortablement assis sur l'avant d'une chaise stable, étends les jambes devant toi et croise les pieds au niveau des chevilles. Pieds posés au sol, genoux détendus. Puis penche-toi vers l'avant en tendant les bras devant toi. Laisse la tête pendre, le poids du



corps agit.



## Les abdos croisés

### Les abdos croisés.

Couché sur le dos, sur un tapis, genoux repliés sur le ventre, place les mains jointes à l'arrière de la tête, derrière les oreilles. Colle ton menton à la poitrine. Les épaules détendues, avec le coude, va toucher le genou opposé en étendant légèrement l'autre jambe. Puis change de côté et poursuis une succession de mouvements dans la fluidité.



## Boire de l'eau

### Boire de l'eau.

Boire de l'eau est énergisant.

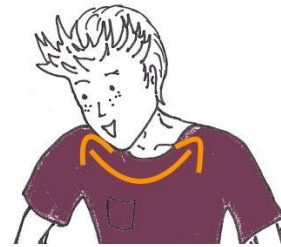
En buvant de l'eau, garde chaque fois un peu d'eau dans la bouche quelques instants avant d'avalier.



## Les flexions du pied

### Les flexions du pied.

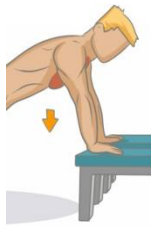
Assieds-toi et relève une jambe, soit en la tendant devant toi, soit en posant une cheville sur le genou opposé. Place une main sous le genou et l'autre sur la cheville. Lentement, fléchis et pointe le pied. Visualise les muscles de l'arrière du genou à la cheville. Recherche les points de tension, et masse doucement, puis fais pareil pour les muscles de l'avant de la jambe. Reprends avec l'autre jambe.



## Les roulements du cou

### Les roulements du cou.

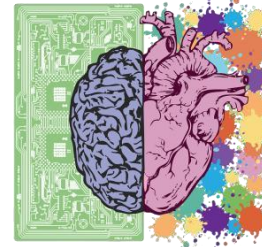
Debout ou assis, installe-toi le dos bien droit et les épaules ouvertes, détendues, les pieds parallèles entre eux. Inspire profondément, puis expire en laissant la tête se pencher vers l'avant, menton rentré. Laisse la tête rouler lentement d'un côté à l'autre en respirant calmement. Le menton glisse jusqu'à chaque épaule en faisant un demi-cercle.



## Le dynamiseur

### Le dynamiseur.

Assis confortablement à une table ou un bureau, tes pieds sont posés à plat sur le sol, écartés de la largeur des épaules. Place les mains à plat sur la table, les doigts légèrement pointés vers l'intérieur. Pose la tête entre tes mains. En inspirant, repousse la table avec les mains et avant-bras et relève doucement la tête, en gardant les épaules et le reste du corps détendus. Puis expire en replaçant le menton sur la poitrine, puis la tête sur le bureau. Recommence 2 ou 3 fois.



## Brain Gym Présentation

### Brain gym.

Les 26 activités de brain gym ont été créées par Paul Dennison, initiateur de l'éducation kinesthésique. A raison de quelques minutes par jour, cette pratique ludique permet de faciliter les apprentissages. On peut ainsi améliorer : coordination sensorimotrice, orientation, équilibre, autorégulation, focalisation et attention, gestion du stress, organisation, communication, pensée symbolique