

Bibliographie



Sites internet

- www.tablesdemultiplication.fr
- www.multimalin.com
- La classe de Mallory

L'ECAP :

L'ECAP sur l'apprentissage !

Boire de l'eau

Énergise et réhydrate le corps. Un manque d'eau de 2 % diminue les facultés cognitives jusqu'à 20 %.
Buvez lentement de l'eau claire. Maintenez chaque gorgée d'eau dans la bouche avant de l'avaler.



Points du cerveau

Redonnent une pensée claire, équilibre l'énergie, les émotions et les hormones.
Placez une main sur le nombril, l'autre stimule les deux creux sous les clavicules, de chaque côté du sternum en tournant la tête d'une côté à l'autre.



Mouvements croisés

Connectent les deux hémisphères du cerveau à travailler ensemble. Créer de nouvelles connexions.
Bougez. Les bras et les jambes opposées se croisent au centre dans un mouvement qui nous rappelle le X.



Contacts croisés

Apportent la sécurité d'être centré. Activent nos ressources.
Assoyez-vous et croisez les chevilles et les bras avec appui sur la poitrine. Placez la langue au palais. Ensuite, décroisez le tout et joignez les doigts ensemble.



Ce feuillet est offert gratuitement par l'équipe de Neuro Gym Tonik®
 514-316-8907 - www.neurogymtonik.com



L'autoroute de la réussite

L'autoroute (escalier !) de la réussite

Anticipation positive
– permet de gérer l'imprévu

