



COMMENT METTRE

Le cap sur l'Équilibre

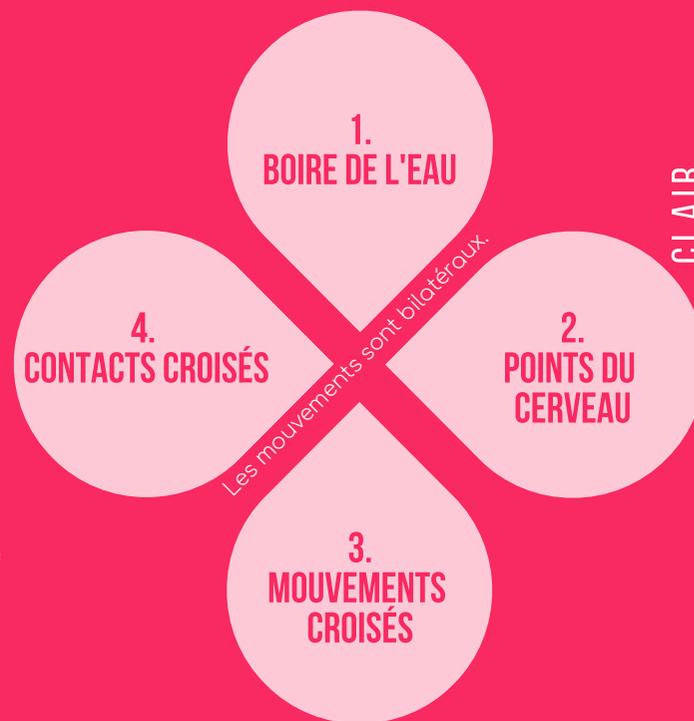
AVEC L'ECAP

POSITIF

- Apportent la sécurité d'être centré
- Activent nos ressources
- Croisez les pieds et les bras avec appui sur la poitrine. Ensuite décroisez le tout et joignez la pulpe des doigts ensemble

ÉNERGÉTIQUE

- Energise et réhydrate le corps.
- Un manque d'eau de 2% diminue les facultés cognitives de 20%
- Buvez lentement de l'eau claire. maintenez chaque gorgée d'eau en bouche avant de l'avaler



CLAIR

- Redonnent une pensée claire
- Equilibrent l'énergie, les émotions
- Placez une main sur le nombril, l'autre stimule les deux creux sous les clavicules, de chaque côté du sternum

ACTIF

- Connectent les deux hémisphères cérébraux pour travailler ensemble
- Créer de nouvelles connexions
- Bougez. Les bras et les jambes opposées se croisent au centre dans un mouvement rappelant le X

1.
ÉNERGÉTIQUE

2.
CLAIR

3.
ACTIF

4.
POSITIF

