

POSTURES ET MOUVEMENTS POUR DEVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI

Ces postures délient le corps et stimulent l'esprit

Le mouvement du corps est une aide précieuse au développement du mental, il est notamment utilisé par les psychomotriciens pour stimuler les connexions neuronales



ETIREMENT VB

Etirer l'un après l'autre le méridien de la Vésicule Biliaire qui se trouve de part et d'autre du corps.

REGULE L'EXCES EMOTIONNEL



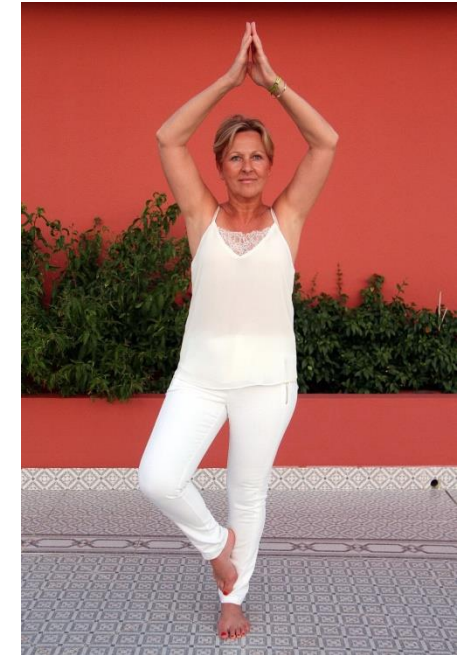
Réaliser des signes de l'infini avec votre bras droit, aller loin derrière et en haut - Comparer vos deux bras - changer de bras

**OUVRE LES POINTS D'ACUPUNCTURE LIES A LA CONFIANCE –
DEPLOIE LA CAGE THORACIQUE – AIDE A PRENDRE SA PLACE**



CROCHET DU POUCE

Crocheter les doigts – à l'inspire, soulever les bras – à l'expire, les abaisser – à pratiquer de manière dynamique avec une respiration soutenue



LE ROSEAU

Un pied sur le mollet, joindre les deux mains et les élever au niveau de la tête – le regard est fixe à l'horizon – tenir la posture.

**DEVELOPPE LA VERTICALITE - LE
DEPLOIEMENT DE SOI ET L'EQUILIBRE**