

EQUILIBRATION EDUK - BRAIN GYM

EXERCICES ÉNERGÉTIQUES

L'eau

Points des hémisphères

Points d'enracinement

Points d'équilibre

Points de l'espace

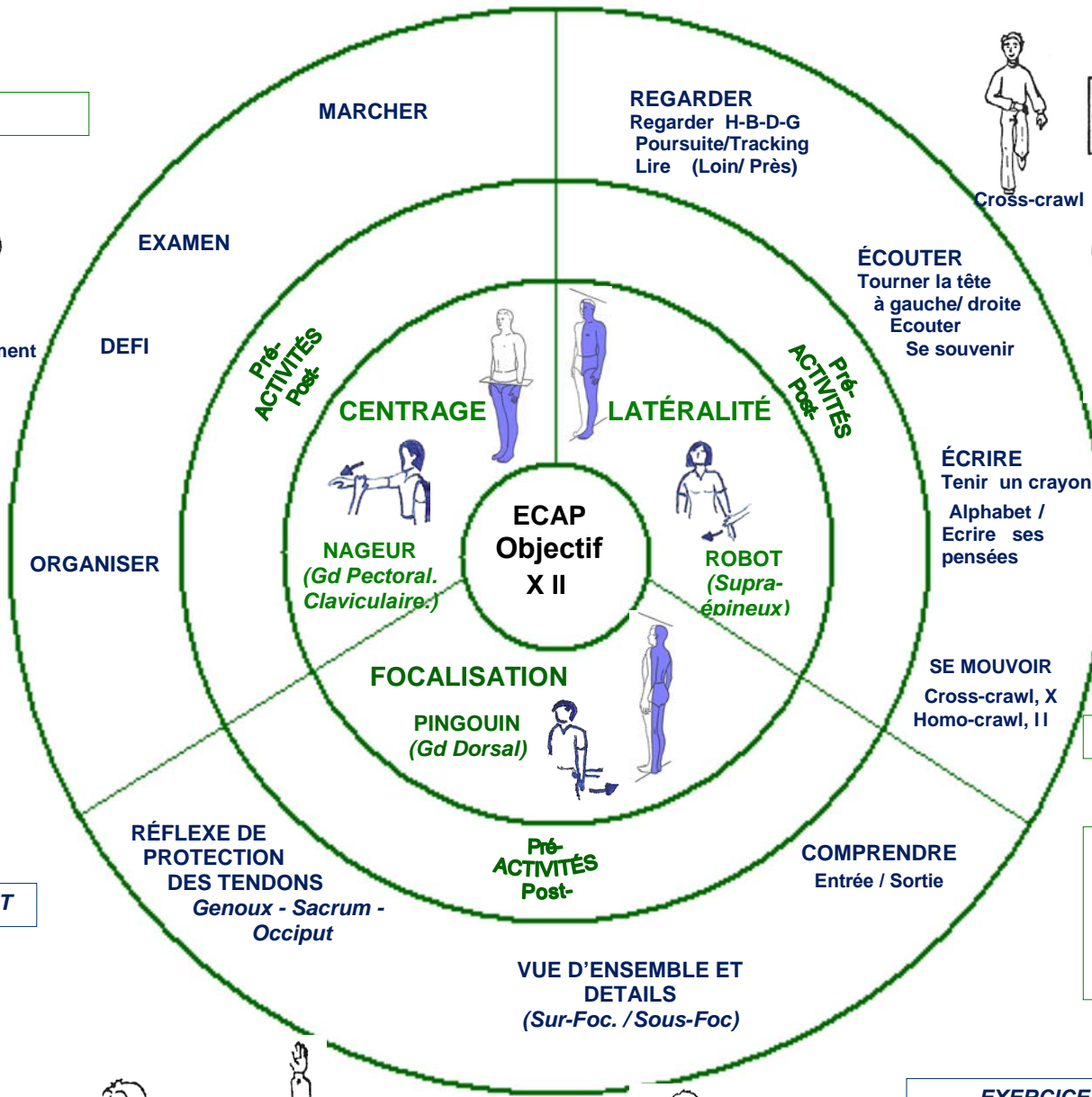
Casque d'écoute

Bâillement énergétique

ATTITUDES D'APPROFONDISSEMENT

Points positifs

Contacts croisés



Cross-crawl

Huit couché

Huit de l'alphabet

Crayonnage en miroir

Éléphant

Roulements du cou

Balancement

ÉCRIRE

Respiration abdominale

Bicyclette

Dynamiseur

MOUVEMENTS DE LA LIGNE MÉDIANE

- + REMODELAGES
- + Remodelage Latéralité Dennison
- + Remodelage Tridimensionnel

EXERCICES D'ALLONGEMENT

Chouette

Allongement du bras

Planeur

Pieds sur terre

Flexion du pied

Allongement du mollet