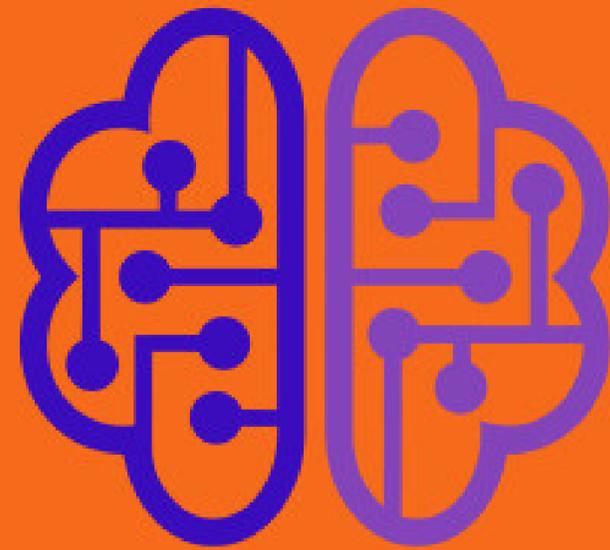


4

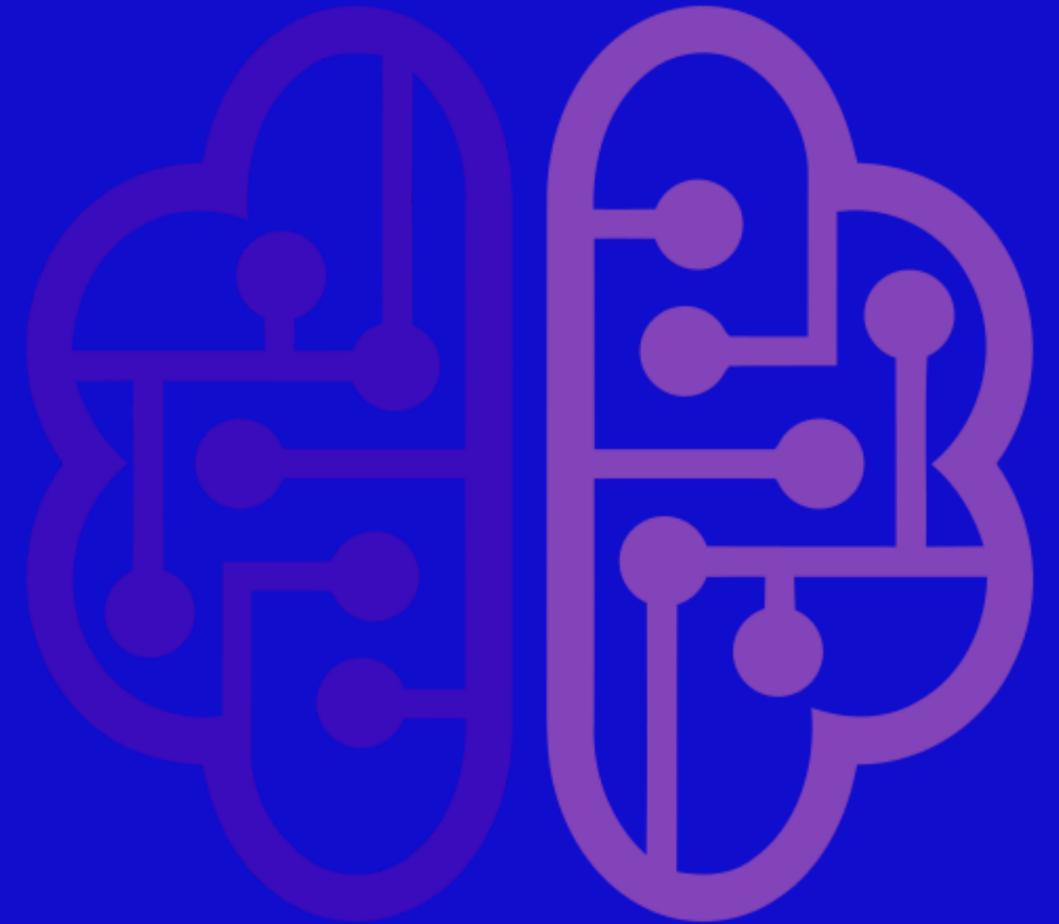
La concentration



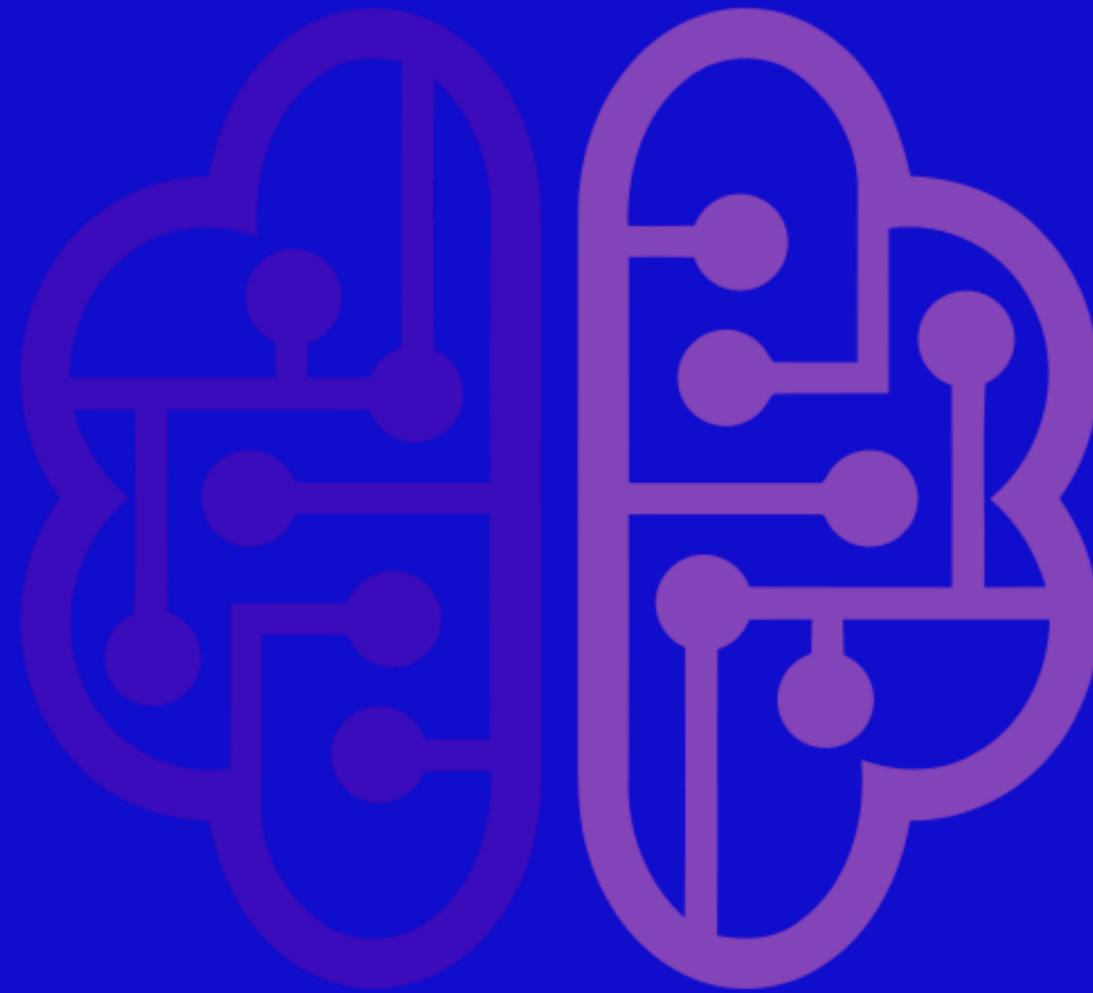
Crée ton chemin

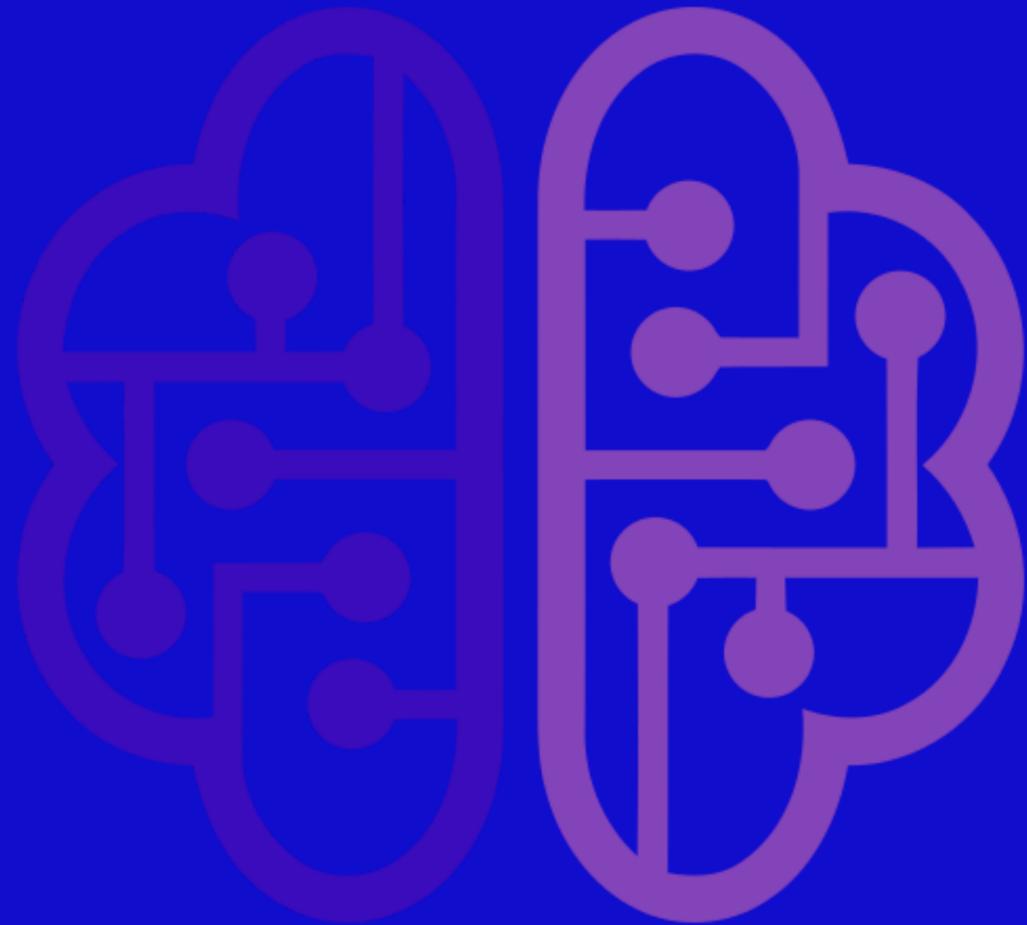
Pour bien mémoriser, il est primordial de se concentrer efficacement sur les informations à retenir.

Dans cette partie, nous allons aborder deux techniques efficaces pour vous aider à vous concentrer avant de commencer une session de devoirs ou de révisions.



4-1 Le brain gym





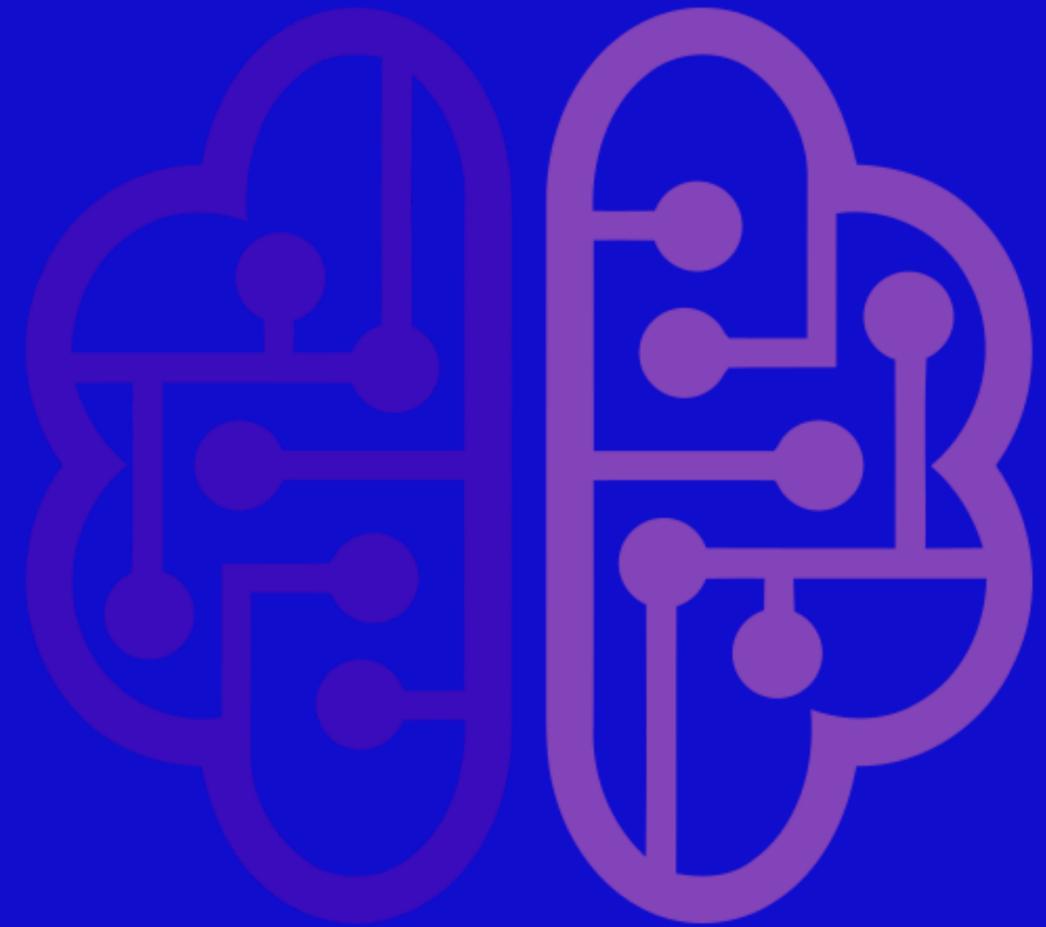
Le Brain Gym est une méthode de gymnastique qui s'appuie sur le principe que les mouvements du corps ont un impact sur le cerveau.

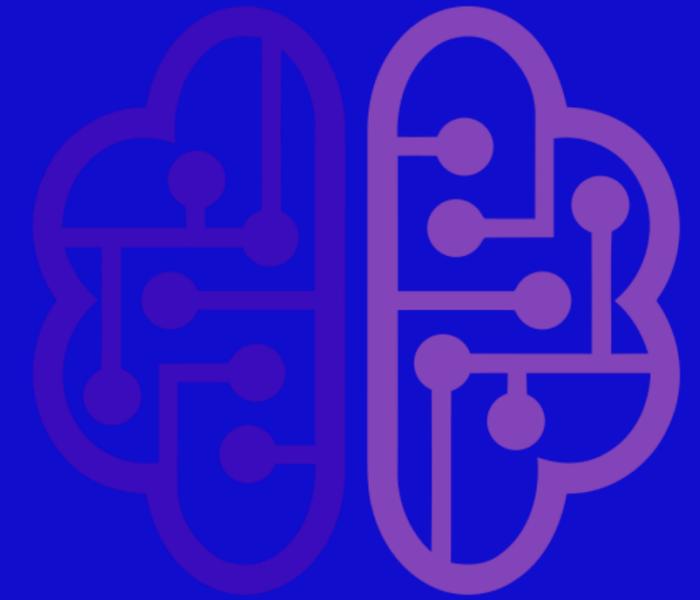
Le brain gym vise à améliorer la concentration, la coordination et la mémoire en utilisant des mouvements simples et répétitifs.

**Parmi les différents
mouvements, quatre sont
particulièrement recommandés
pour se concentrer.**

**Il suffit d'y consacrer juste 5
min avant de commencer à
travailler**

**Il s'agit d'enchaîner 4 activités
de base qu'on appelle ECAP**

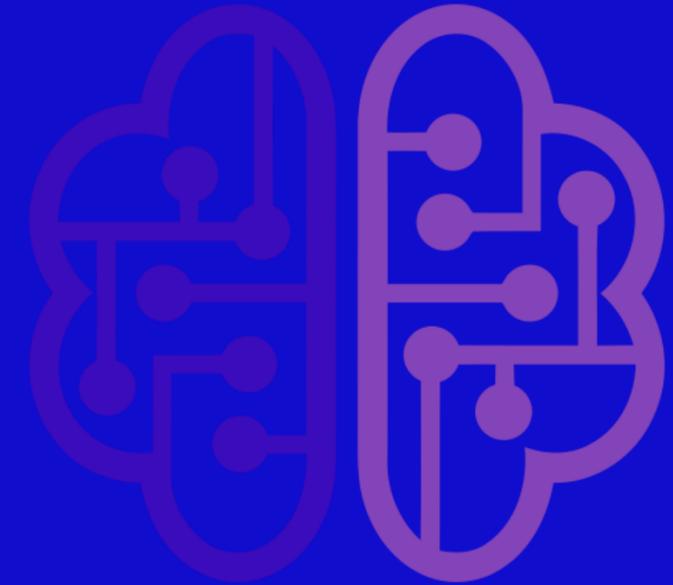




E pour énergie

**la première activité consiste à boire un verre
d'eau lentement,
l'eau améliore la concentration, favorise le
stockage des informations et allège la fatigue
mentale.**

C pour clair



Ici vous allez utiliser les mouvements dits des points du cerveau

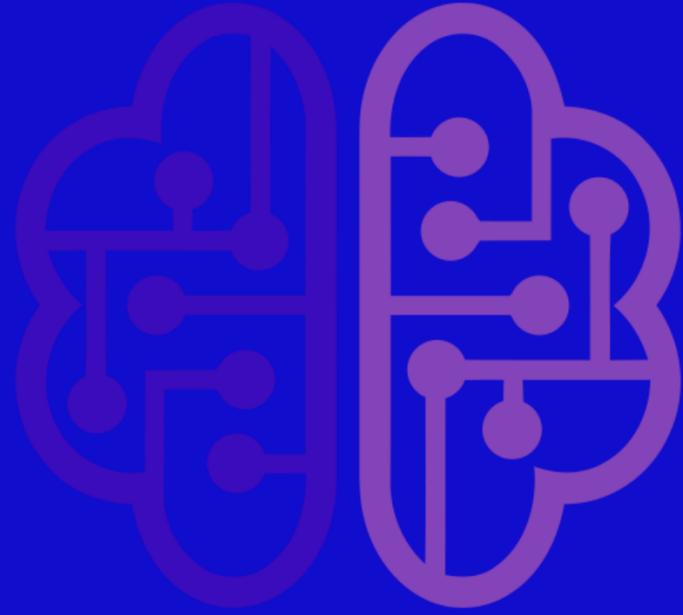
vous placez le pouce et l'index d'une main sous les petits creux situés juste sous les clavicules, et vous posez l'autre main sur le ventre.

La main posée sur le ventre ne bouge pas, tandis que l'autre main frotte le point de contact pendant 30 secondes.

Dans le même temps, vous devez déplacer lentement le regard de droite à gauche.

Puis vous refaites l'exercice en changeant de côté.

Cet exercice permet d'élargir le champ de vision, de se détendre et de se décontracter.



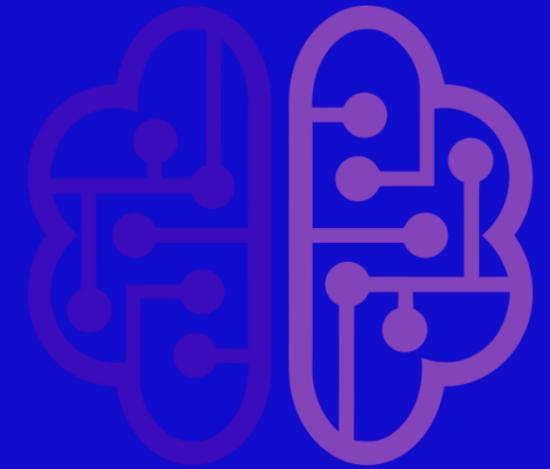
A pour actif

Ici vous allez faire des mouvements croisés.

Debout, vous levez le genou droit et vous allez le toucher avec votre coude gauche, puis inversement

A faire pendant 30 secondes.

Cet exercice favorise la connexion entre les hémisphères cérébraux et facilite la compréhension



P pour positif

Ici vous allez utiliser le mouvement des contacts croisés, ce qui comprend en fait deux postures.

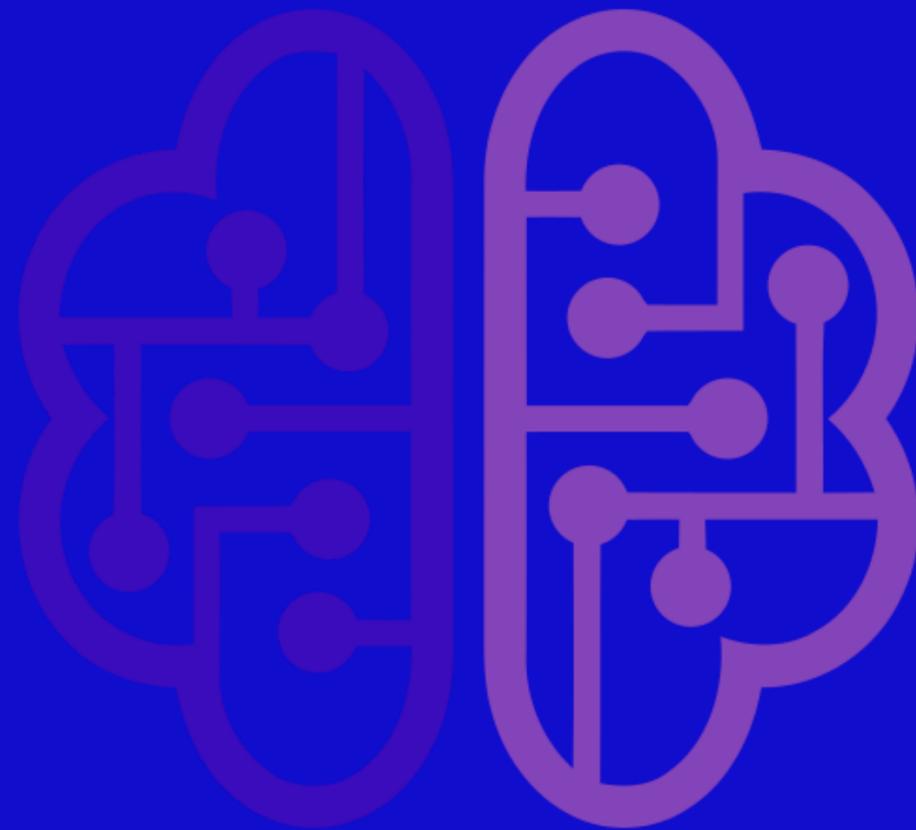
La première consiste à croiser les pieds, étendre les bras, joindre les poignets, puis entrelacer les doigts et replier les mains devant la poitrine..

La deuxième consiste à décroiser les bras et les jambes, à joindre les mains devant soi et à mettre en contact le bout des cinq doigts.

Vous devez maintenir les deux positions 1 min chacune, en respirant calmement et profondément.

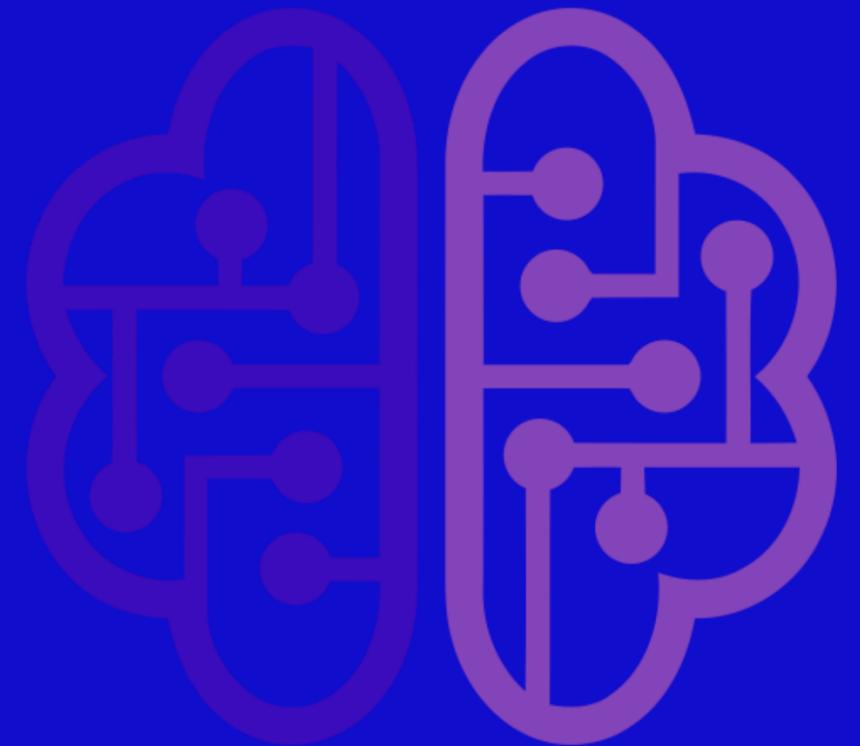
Ces postures vous permettent de vous recentrer, de vous sentir plus calme, et de ramener l'attention vers ce que vous avez à étudier.

**dans la vidéo je vous montre
deux autres exercices
(les points positifs et le planneur)**

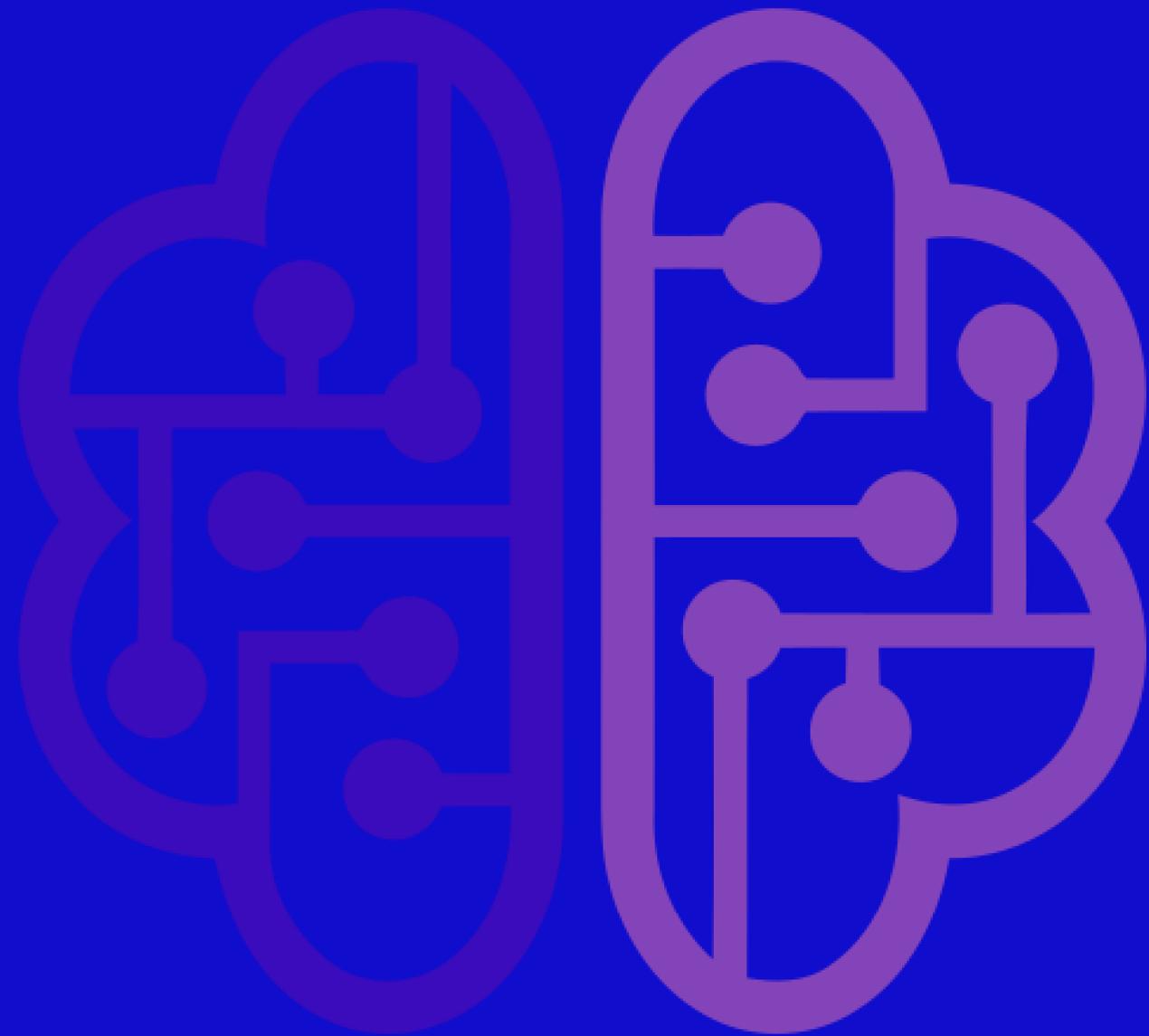


**Ces mouvements peuvent
aussi être effectués pendant
l'apprentissage**

**(par exemple quand vous
faites une pause de 5 min
entre le 2 sessions de travail
de 25min)**

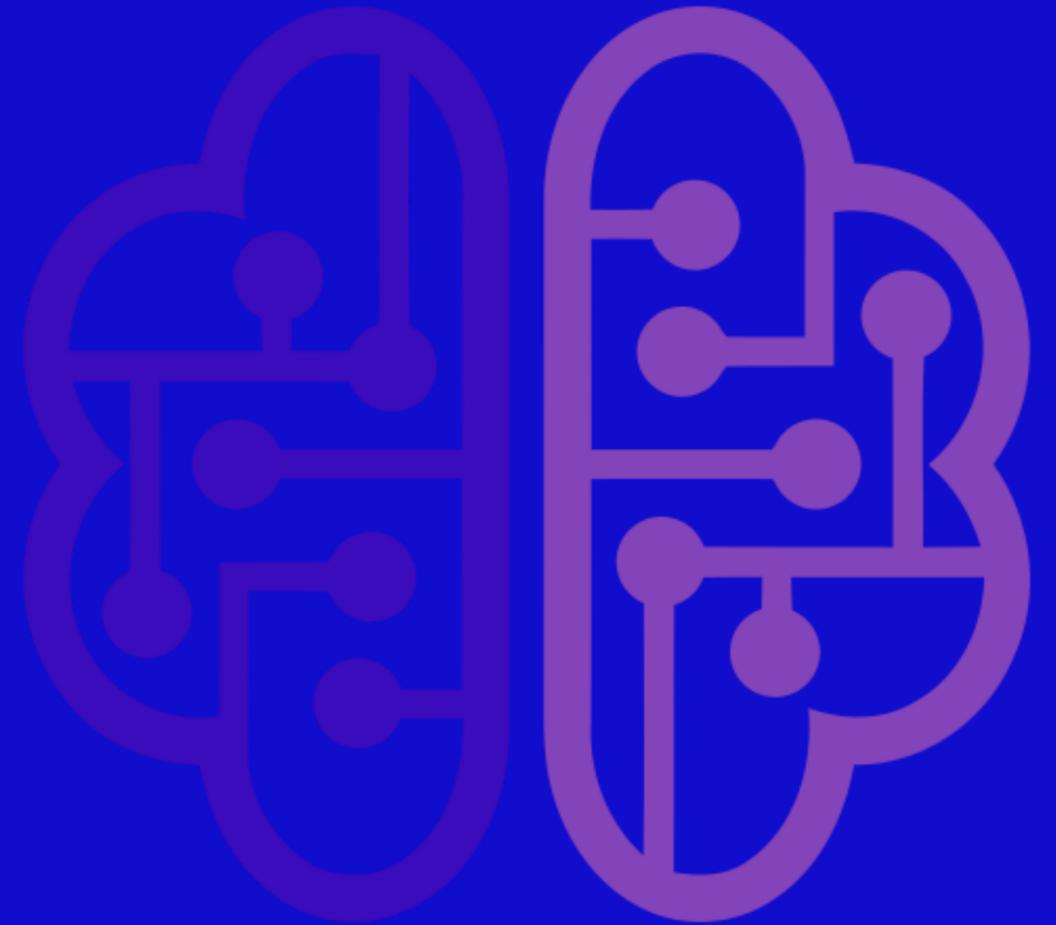


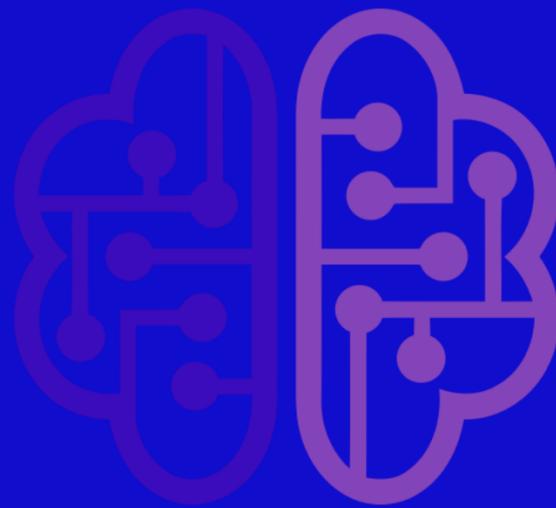
4-2 La sophrologie



La sophrologie est une technique de relaxation et de visualisation qui peut aider à réduire le stress et à améliorer la concentration.

Elle implique des exercices de respiration, de relaxation musculaire et de visualisation positive.





A écouter avant de commencer une séance de travail
quand vous avez besoin de vous vider la tête de tous
les petits tracas de la journée.

Cette sophrologie va vous permettre de vous focaliser
sur vos devoirs et révisions.

Installez vous confortablement dans un endroit calme,
et écoutez le vocal sur la concentration

**Si vous avez des questions
envoyez moi un SMS ou un Mail**

06 74 77 83 69

muriel.monso@gmail.com