

ECAP

Energie Clair Actif Positif

Pour se sentir plein (-e) d'énergie, penser clairement, être actif positif (-ve) et présent (-e)



E

Energie

Boire un verre d'eau claire.

L'eau est conductrice d'énergie électrique dans le corps et le cerveau. Elle permet d'éliminer les toxines. Notre corps est constitué de 65 % d'eau.



C

Clair

En touchant le nombril d'une main, stimuler les points d'acuponcture situés dans le creux à la base du cou juste sous les clavicules et contre le sternum. 20 à 30 secondes puis inverser les mains.

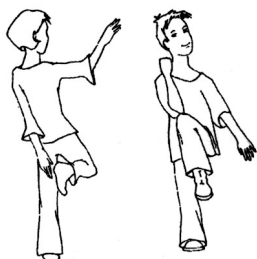


Actif

Bouger alternativement bras et jambes opposés.

A

Active les hémisphères droit et gauche du cerveau.



Positif

Croiser une cheville sur l'autre, un poignet sur l'autre, entrelacer les doigts, retourner les mains pour les placer au niveau de la poitrine.

P

Décroiser les jambes et joindre le bout des doigts.

Permet de se concentrer. Dé stress, libère les excès d'énergie, augmente l'attention, augmente l'estime de soi.

