

# Travail à domicile ou activité de renforcement

Nom et Prénom: .....

Cb de fois: ..... - Cb de jours: .....

1 **Les contacts croisés**

2 **Les points positifs**

3 **Boire de l'eau**

4 **Les points du cerveau**

5 **Les points d'enracinement**

6 **Les points d'équilibre**

7 **Les points de l'espace**

8 **Les bâillements énergétiques**

9 **Le casque d'écoute**

10 **La chouette**

11 **L'allongement du bras**

12 **Les flexions du pied**

13 **La pompe du mollet**

14 **Les pieds sur terre**

15 **Le planeur**

16 **Les mouvements croisés**

17 **Le "huit" couché**

18 **Le "huit" de l'alphabet**

19 **L'écriture en miroir**

20 **L'éléphant**

21 **Le roulement du cou**

22 **Les balancements**

Notes: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

23 **La respiration abdominale**

24 **La bicyclette**

25 **Le dynamiseur**

26 **La visualisation d'un "X"**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_