

# L'ECAP sur l'apprentissage

Pour le plaisir d'apprendre, de bouger et de grandir.

**Boire de l'eau**

**Énergétique**



**Points du cerveau**

**Clair**



**Actif**



**Mouvements croisés**

**Positif**



**Contacts croisés**

# L'ECAP sur l'apprentissage !

## Boire de l'eau

Énergise et réhydrate le corps. Un manque d'eau de 2 % diminue les facultés cognitives jusqu'à 20 %.

*Buvez lentement de l'eau claire. Maintenez chaque gorgée d'eau dans la bouche avant de l'avalier.*



## Points du cerveau

Redonnent une pensée claire, équilibre l'énergie, les émotions et les hormones.

*Placez une main sur le nombril, l'autre stimule les deux creux sous les clavicules, de chaque côté du sternum en tournant la tête d'une côté à l'autre.*



## Mouvements croisés

Connectent les deux hémisphères du cerveau à travailler ensemble. Créer de nouvelles connexions.

*Bougez. Les bras et les jambes opposées se croisent au centre dans un mouvement qui nous rappelle le X.*



## Contacts croisés

Apportent la sécurité d'être centré. Activent nos ressources.

*Assoyez-vous et croisez les chevilles et les bras avec appui sur la poitrine. Placez la langue au palais. Ensuite, décroisez le tout et joignez les doigts ensemble.*



# L'ECAP sur l'apprentissage

Je bouge et mon stress se dissipe (physique, émotif et mental).  
Je suis prêt à apprendre avec mon plein potentiel !

## Boire de l'eau

Énergétique



# L'ECAP sur l'apprentissage

Je bouge et mon stress se dissipe (physique, émotif et mental).  
Je suis prêt à apprendre avec mon plein potentiel !

## Points du cerveau



clair

# L'ECAP sur l'apprentissage

Je bouge et mon stress se dissipe (physique, émotif et mental).  
Je suis prêt à apprendre avec mon plein potentiel !

Actif



## Mouvements croisés

# L'ECAP sur l'apprentissage

Je bouge et mon stress se dissipe (physique, émotif et mental).  
Je suis prêt à apprendre avec mon plein potentiel !



Positif

**Contacts croisés**