

Mi pequeña guía de Brain Gym para la clase.
Cuando llegamos a la clase a la mañana y a la tarde puedo hacer el P.A.C.



1 TOMO AGUA



2 MASAJEO LOS BOTONES DEL CEREBRO



3 HAGO EL CROSS CRAWL



4 REALIZO EL GANCHO DE COOK

EJERCICIOS DE BRAIN GYM O GIMNASIA PARA EL CEREBRO

AGUA

Nutrir el cerebro o hidratarlo.

BOTONES DEL CEREBRO

Para tener claridad mental.

CROSS

Para que los hemisferios estén cruzados y podamos procesar la información que recibimos de afuera y relacionarlo con lo que tenemos dentro.

GANCHOS

Es la energía que no tiene principio ni fin el 8 tibetano y estimulamos todos los meridianos.

OCHO PEREZOSO

8 acostado o parado , haciendo el infinito para mover los músculos de los ojos y tener claridad y desaparecen los miedos.

GORRA DE PENSAR O MASAJEAR OREJAS

Para escuchar mejor. Desbloquear oídos.

Dra. Susana Buscaglia

Presidente EMDRia Latinoamérica

+54 9 11 6423 4847

su@susanabuscaglia.com

<http://susanabuscaglia.com>