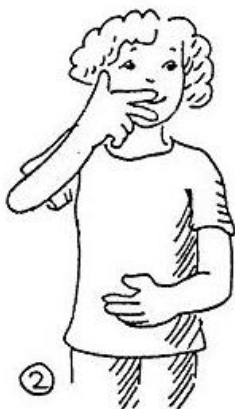


S'équilibrer pour renforcer le système immunitaire :

boire de l'eau



harmoniser les trois
dimensions du corps et du
cerveau

stimuler l'harmonie entre esprit
et corps avec des mouvement
croisé



calmer son cœur,
harmoniser la
respiration, retrouver
sérénité et amour avec
l'exercice « Cook's
Hook Ups »



(langue au palais)

Ces exercices que je vous propose viennent de la méthode Brain-Gym du Dr Dennison.

Andrea Siegen, Kinésologue APSK, Espace Hirondelles, Chemin des Hirondelles 5, 1700 Fribourg,
www.espace-hirondelles.ch, 026 481 16 22, 079 814 77 14, andrea@espace-hirondelles.ch