

P.A.C.E. - BRAINGYM®

Esta serie de ejercicios se denomina P.A.C.E. y es el primer paso del programa de Brain gym®. Son movimientos sencillos y muy efectivos que te integrarán para estar más energético (E), para pensar con claridad (C) y sentirte más activo (A) y positivo (P). Realiza estos ejercicios al empezar el día como una rutina o cada vez que vayas a realizar una tarea mental (trabajo o examen) o actividad física. Pronto notarás sus beneficios, mejorando tus capacidades, el control de ti mism@ y sintiendo más claridad mental.

Energético



Beber agua



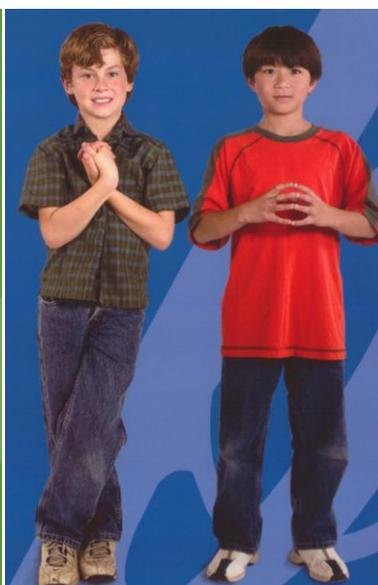
Botones de cerebro

Claro

Activo



Marcha cruzada



Gancho

Positivo

“El movimiento es la puerta del aprendizaje” Paul E. Dennison.