



LA NEURO
POUR TOUS

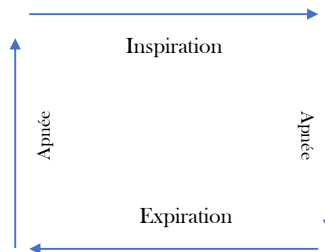
LE DEFI PARENT-ENFANT

Cher parent, voici le 3^{ème} défi avec votre enfant.

Choisissez un moment calme pour pratiquer l'attention grâce à la technique de la respiration carrée.

En quoi cela consiste-t-il ?

Il s'agit d'alterner des temps d'inspiration et d'expiration avec des temps d'apnée et ce à plusieurs reprises (durant 5 minutes en moyenne) comme sur ce schéma :



On utilise l'image d'un carré ou le mime avec ses bras pour rendre plus concrète cette pratique.

CONNAITRE LE FONCTIONNEMENT DE L'ATTENTION AVEC « LA NEURO POUR TOUS »

Pour découvrir le fonctionnement de l'attention, flashez ce QR code ou tapez sur votre barre de recherche l'adresse suivante :

<https://youtu.be/OedNKqSAGi0?si=yA6Rnvst2BEupZIK>



D'AUTRES VIDEOS SONT DISPONIBLES SUR LE SITE DE LA NEURO POUR TOUS

<https://laneuropourtous.site.ac-guadeloupe.fr/>



Joanna Baste

joanna.baste@ac-guadeloupe.fr



LA NEURO
POUR TOUS

Joanna Baste

joanna.baste@ac-guadeloupe.fr