

Préparation aux examens : relaxer avec Flo

C'est prouvé! Pour avoir de bons résultats, il faut réviser et... apprendre à se relaxer! Pourquoi? Parce que le stress est l'un des grands ennemis de la concentration et qu'il favorise aussi les trous de mémoire. Heureusement, en pratiquant des activités telles que le yoga, il est possible de se détendre. Invitez votre enfant à faire comme Flo!

Attention! Il s'agit d'un aide mémoire des principales postures de yoga, alors n'hésitez pas à consulter une autre source fiable afin de vous assurer de la sécurité de votre enfant lors de l'accomplissement des postures.

