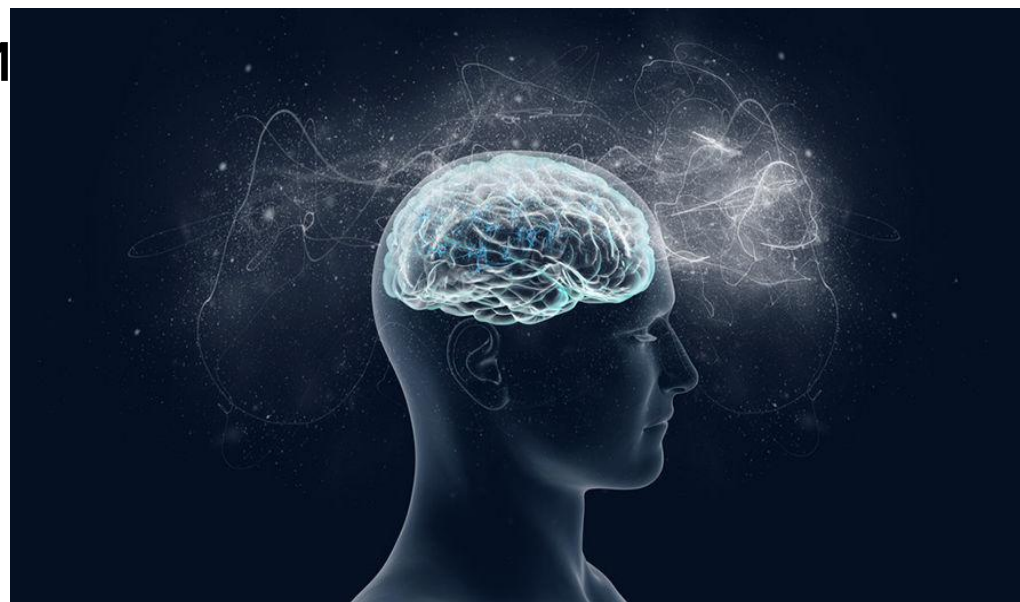


Продолжаем путешествие в мир Майнд-фитнеса!

Давай создадим намерение
на это занятие.

Какие цели ставишь себе на
эту тренировку?



Нейропластичность

Массируем точку на затылке.

Двигаем кожу головы 2мя руками

Дыхание:

Вдох – длинный объёмный, направляя воздух в живот и выгибая спину.

Выдох – короткими маленькими струйками (дуто пытаетесь удержать перо налесту).

(повторяем 20 раз)

Нейропластичность

- Кулак-Ребро-Ладонь по столу (правой, левой, двумя) и с усукорением

Палец вверх + ОК (через хлопок)

Нейропластичность

- Ответь за 5 секунд

Нейропластичность

Тема «Путешествие»

ЁТОМАСЛ

ТАЛПААК

ДНАОМЕЧ

ИНАКЫЛУК

КАЗЮКР

ЬРАЛЕГ

НАТЯМПКИ

РУТШАМР

СОТМЕР

РУКЭКИСЯС

РАТКА

АЛУКОГРП

РОТСАПП

ЫРОГ

ЗАВИ

КЕСОП

Память

Осень

Дискотека

Самолёт

Деньги

Танго

Провод

Дизайн

Машина

Мечта

Пирамида

Тетрадь

Карта

Рамка

Розетка

Гортензия

Пропасть

Мелодия

Машина

Воздух

План

Дверь

Сын

Дневник

Ковёр

Память



Дамир Султанов



Милана
Джонс



Кирилл
Лопатин



Влада
Падалко



Энвир
Садиков



София
Зорина



Эмиль
Кашапов



Ибрагим
Хасанов



Кира
Дудина



Том
Джонс

Память



Память

Вспомни своё первое в жизни 1 сентября? В чем была одета?

Вспомни пять самых ярких школьных событий.

Вспомни фамилии и имена одноклассников (как можно больше).

Вспомни как звали учителя по химии, физике, английскому, физкультуре, а ОБЖ? 😊

Внимание

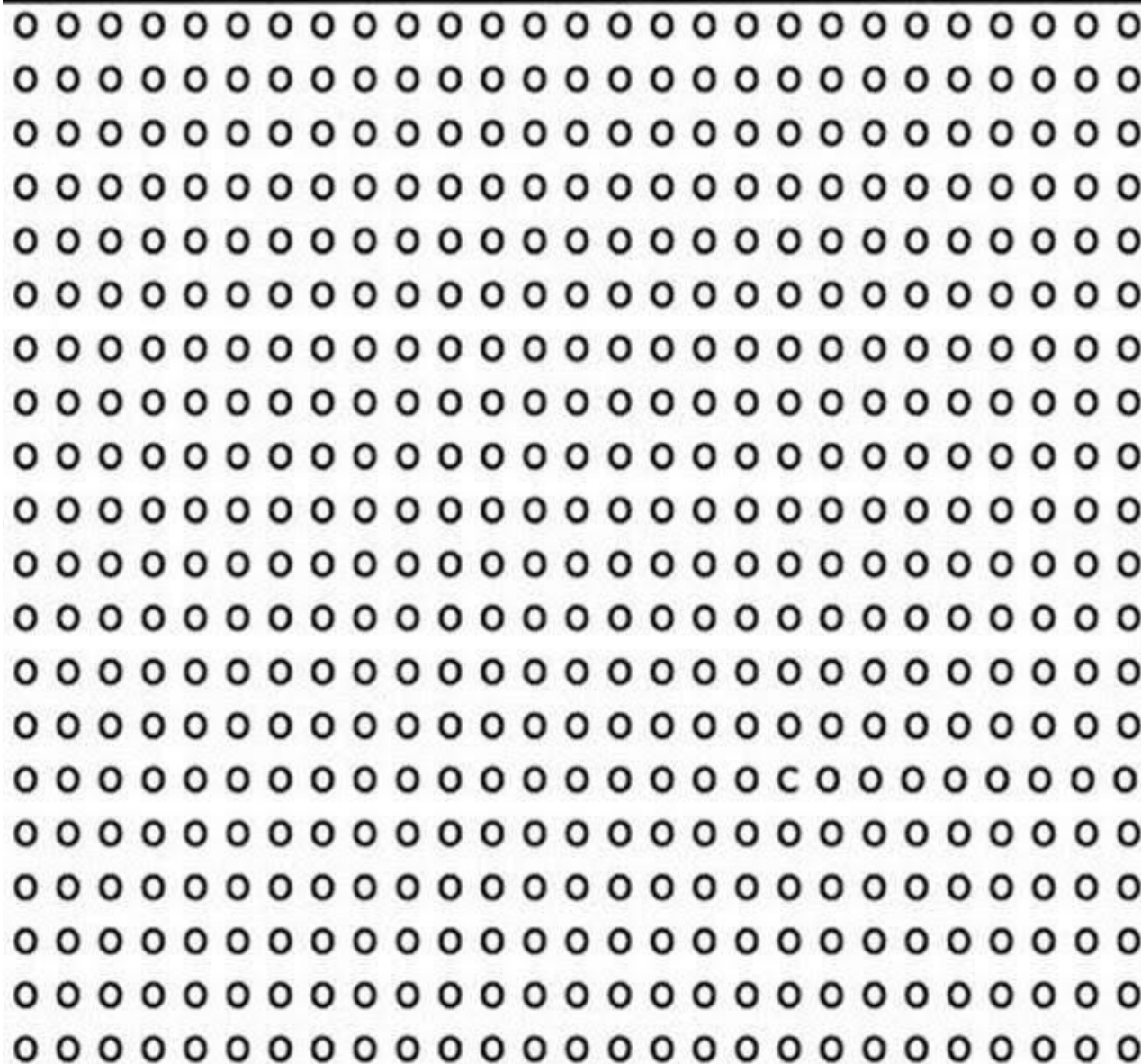


Внимание



Внимание

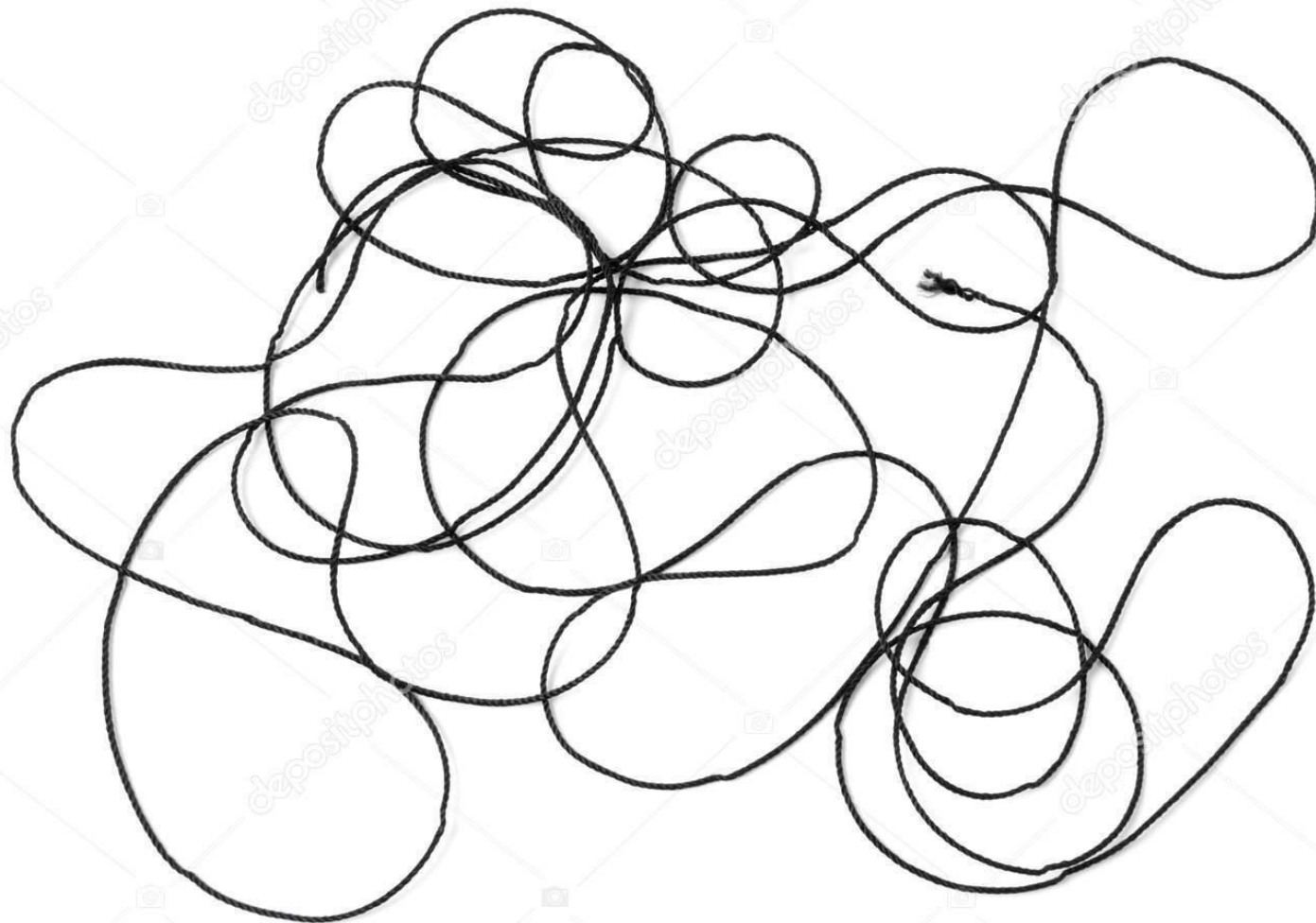
Где "С"?



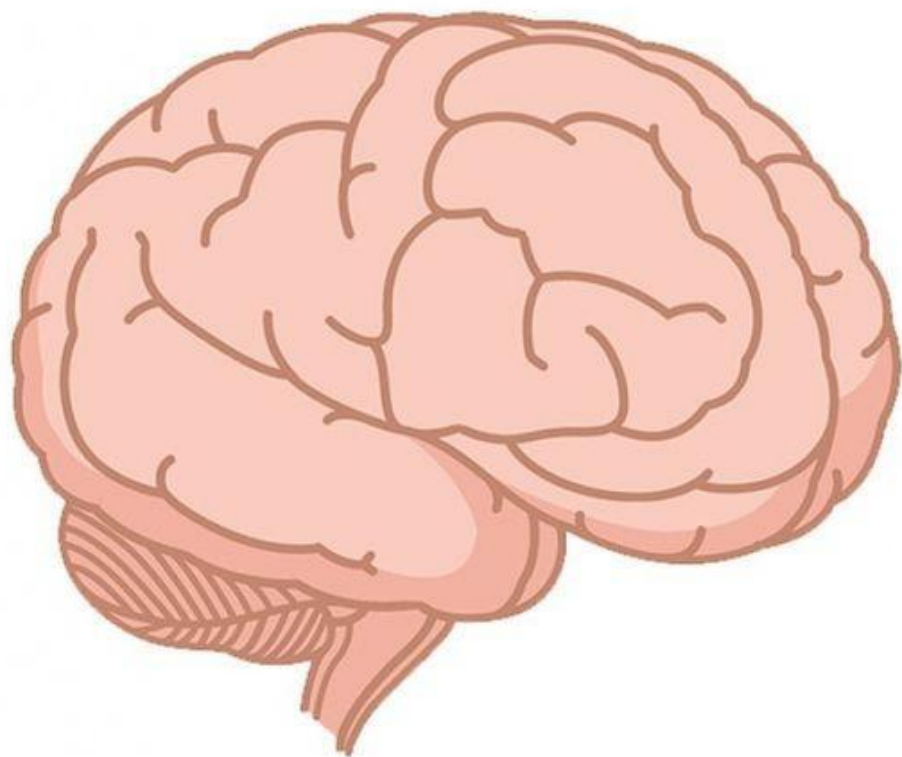
Креатив



Креатив



До тренировки



После тренировки

