

Botón del cerebro



pasos:

Coloque los dedos índice y pulgar bajo las clavículas y realice un masaje circular, con la otra mano cubra el ombligo. Respire lento.

Beneficios:

- Esto estimula y restablece el centro de gravedad y el equilibrio.
- Ayuda a mejorar la lectura, las destrezas visuales (movimiento de ojos) y eleva el nivel de energía.