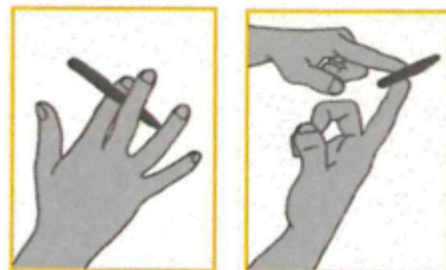


## Energy Breaks – Concentrazione: Dita olimpiche

Grazie a questo esercizio, i partecipanti riescono a calmarsi. Sono necessari soltanto una matita e le dita delle mani.

Seduti ad un tavolo o in piedi, tenere una matita fra i due pollici. Far girare la matita attorno al proprio asse senza aiutarsi con l'altro dito. Stesso esercizio con le altre dita.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO