MÉLISSA !

Ce bandeau couvre la partie centrale du champ visuel, de pupille à pupille.

POURQUOI EST-CE ?

Il sert à stimuler le cerveau à se connecter rapidement et de manière équilibrée avec les deux yeux. C'est un pas de plus que le bandeau de pirate.

COMMENT LE PORTER ?

L'élastique supérieur entoure le front et la nuque. Les deux petits élastiques sont placés autour des oreilles. Attention à ce que le Mélissa soit bien centrée.

COMMENT L’UTILISER ?

Surtout avec des balles ou des sacs pyramidaux. Par exemple, il passe d'une main à l'autre et d'un œil à l'autre. Attention : un œil ne doit pas suivre le ballon en tournant la tête. Un œil voit la balle (ou le sac) lorsqu'elle est lancée et l'autre œil la voit venir.

COMBIEN DE TEMPS ?

5 à 10 minutes à la fois. Terminez de jouer sans Mélissa pendant quelques minutes. Et puis profitez d’un Palming paisible

.

Y A-T-IL D'AUTRES MOYENS ?

Oui, pratiquement de nombreuses activités de la méthode Bates et de nombreux jeux avec des balles et autres conviennent. A condition d'appliquer le principe d'alternance rythmique d'un œil et de l'autre