

# 8 bénéfices de la pratique de l'argile polymère



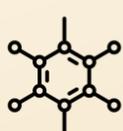
Le contact avec la pâte induit une stimulation de la plupart de tes sens

01



Elle déclenche un processus cognitif apaisant semblable à la méditation

02



Faisant ainsi diminuer le niveau de cortisol, (l'hormone du stress)

03



Elle est considérée comme de l'exercice physique

04



Elle active les fonctions mentales, émotionnelles & kinesthésiques du cerveau

05



Permettant de développer de nouvelles compétences motrices

06



Mais aussi de nouvelles compétences intellectuelles

07



Et de développer la confiance, l'estime et l'affirmation de soi

08

En résumé, la pratique de l'argile polymère t'aide à gérer ton stress, te fait faire du sport et te permet de développer pleins de compétences

