

Propozycja zajęć dla uczestników świetlicy terapeutycznej.

Kącik psychologiczny

W dzisiejszych czasach nie brakuje nam sytuacji wywołujących stres i napięcie. Dlatego dzisiaj proponuję Wam ćwiczenia oddechowo-relaksacyjne:

<https://youtu.be/YortmDihVD0>.

A dla bardziej wytrwałych proponuję dłuższy trening relaksacyjny:

<https://youtu.be/6z—bQD3zBw>.