A teraz coś dla ciała i duszy ! Trening autogenny Schultza

Szanowni Państwo, uczniowie.

Proponuję dzisiaj jedną z technik relaksacji z nadzieją, że dacie sobie szansę! Tak, szansę na 30 minut z 24 godzin, w których myślicie o innych zapominając o sobie.

Jestem przekonana, że wielu z Państwa wielokrotnie powróci do techniki zabierając z sobą w podróż pozostałych członków rodziny. To naprawdę działa i nic nie kosztuje!

Z wyrazami sympatii Nina Krzyżańska - pedagog

Link do skopiowania

<https://www.youtube.com/watch?v=DAxYabx1ELQ>