

Drzewo II: działanie plastyczne

Cel

Ukojenie dla układu nerwowego,
ugruntowanie, wyciszenie, pobudzenie
kreatywności i motywacji.

Materiały

Kartki, kolorowe kredki/pisaki/farby.

Wskazówki

Na pełne ćwiczenie „Drzewo”
składa się relaksacja oraz
działanie plastyczne. Działanie
plastyczne przeprowadzamy
bezpośrednio po relaksacji.

Czas trwania: ok. 20 min

