

Rozgrzewki dramowe: macierz Thayera w praktyce

Cel

Budowanie świadomości ciała,
podniesienie poziomu energii.

Wskazówki

Warto zapewnić odpowiednio dużą przestrzeń, aby
uczestnicy mogli swobodnie poruszać się po sali.



Czas trwania: ok. 10 min

Rozwinięcie tematu: Publikacja część
„Dlaczego samoregulacja”

