

Drzewo I

Cel

Ukojenie układu nerwowego,
uspokojenie, budowanie
świadomości ciała, uziemienie.

Wskazówki

Trening wyobraźniowy można
przeprowadzić niezależnie od
części II ćwiczenia „Drzewo -
praca plastyczna”, jako gruntującą
relaksację.

Czas trwania: ok. 20 min

Rozwinięcie tematu: Publikacja część
„Zauważ swoje ciało”

