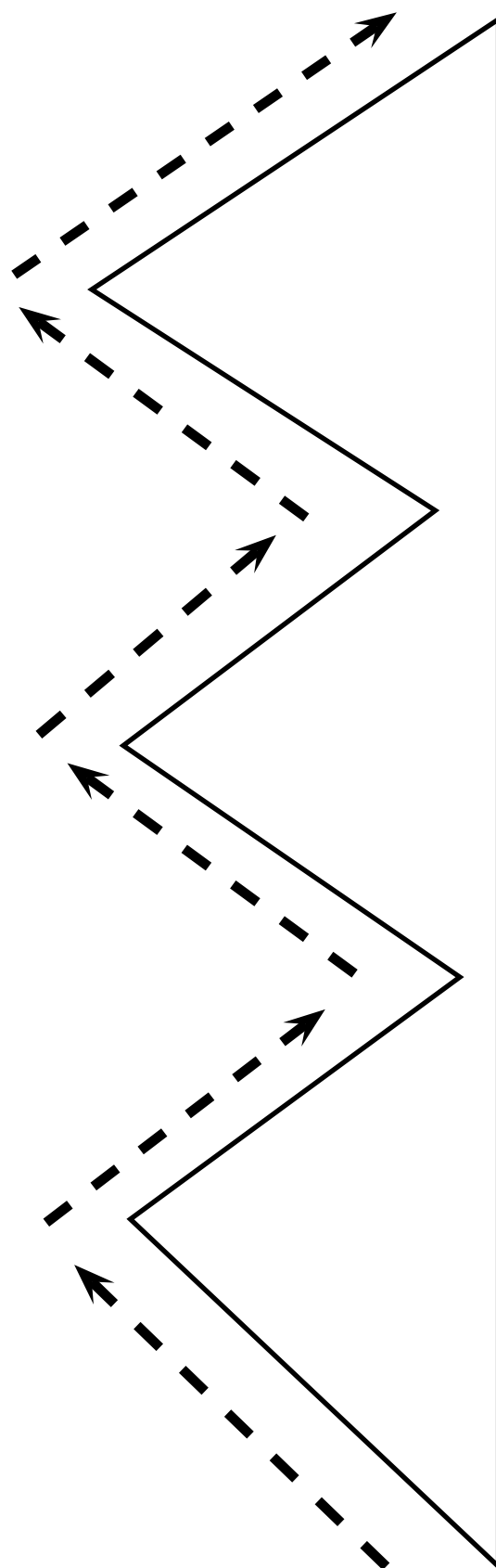


Nome Sezione Data

IL RESPIRO DELLA MONTAGNA

- UNISCI I TRATTEGGI SEGUENDO LE FRECCE E COLORA. POI SCEGLI UNA POSIZIONE COMODA: SEGUI CON GLI OCCHI LA PRIMA FRECCIA INSPIRANDO, POI ESPIRA LENTAMENTE SEGUENDO LA SECONDA. CONTINUA PER TUTTE LE 6 FRECCE E RACCONTA COME TI SENTI.



Con questo lavoro creo uno strumento per visualizzare il respiro e ispirare ed espirare consapevolmente.