

Poilsio akimirka



Atsisėskite patogiai, tiesia nugara. Užmerkite akis.
Atsipalaiduokite. Sutelkite dėmesį į savo kvėpavimą.
Pajuskite, kaip tyras oras, įkvepiamas per nosį, keliauja žemyn
į jūsų pilvą. Leiskite jam išsiplėsti. Susikoncentruokite į kvėpavimą.
Pastebėkite akimirką ramybės prieš orui imant judėti aukštyn
ir iš jūsų kūno laukan per nosį.



Sveikiname, jūs ką tik suteikėte minutę poilsio savo protui ir kūnui
bei palaimos akimirką savo sielai.

Kartokite šiuos veiksmus kasdien, po kelias minutes, palaipsniui ilgindami
laiką, kol tam galėsite skirti ne mažiau, kaip 20 minučių.

Mus rasite:

www.wellbeingtourism.com

 /wellbeing_tourism  /wellbeingtourism



European
Regional
Development
Fund



South Baltic – Homes of Wellbeing