VAJE ZA SPROŠČANJE

Če ste prenapeti in vmes med učenjem potrebujete sprostitev, si le oglejte kakšen video in se skupaj z njim sprostite in pripravite na naslednje podvige ☺ Pazite na pravilno dihanje!

Dihalne vaje za sprostitev:

<https://www.youtube.com/watch?v=0Z5Rko266os>

<https://www.youtube.com/watch?v=qyrHpmky4S4>

<https://www.youtube.com/watch?v=nGG66hV3PQA>

Vodene vizualizacije za otroke:

Vodena meditacija za lahko noč: <https://www.youtube.com/watch?v=OBVMpKIXqIw>

 <https://www.youtube.com/watch?v=ar1UPrZWFBE>

 <https://www.youtube.com/watch?v=sblky_qeQb8>

Meditacija za otroke – sončni zahod: <https://www.youtube.com/watch?v=9MS5tlDNbqM>

Hvaležnost za otroke: <https://www.youtube.com/watch?v=9MS5tlDNbqM>

Hvala za zdravje: <https://www.youtube.com/watch?v=yCqCrJWxzZ4>

Poiščimo mir v sebi : <https://www.youtube.com/watch?v=lr68-Kw0mOg>