

# MINDFULNESS NA DWORZE

dla dzieci



SPACERUJ BOSO PO  
MOKREJ TRAWIE



OBSERWUJ PEYNAĆE  
CHMURY  
A MOŻE TO WATA CUKROWA?  
JAKIE KSZTAŁTY DOSTRZEGASZ?

PODEJDŹ BLISKO KORY  
DRZEWA. SPRÓBUJ  
NARYSOWAĆ JĄ ZE  
SZCZEGÓŁAMI



POOGLĄDAJ COŚ PRZEZ  
LUPE N.P. OWADY,  
PŁATKI KWIATÓW



ZRÓB KILKA GŁĘBOKICH WDECHÓW,  
POCZUJ JAK PACHNĄ KWIATY I ZIOŁA

POŁOŹ SIĘ  
NA KOCU

ZAMKNIJ OCZY, POCZUJ NA TWARZY  
CIEPŁO PROMIENI SŁONECZNYCH

(LEŹ TYLKO CHWILKĘ, ABYŚ NIE SPALIŁ TWARZY)



Poczuj radość z małych rzeczy, spokój i odprężenie