



Nyugtató SZÍNEZÉS

Viccesen kreatív 5 gyermekjóga
gyakorlat, mely segít
megnyugodni, és kezelni a
stresszt ősszel is pozitív
megerősítésekkel!



Szabóné Sipos Henriett



ŐSZI MOTIVÁCIÓ

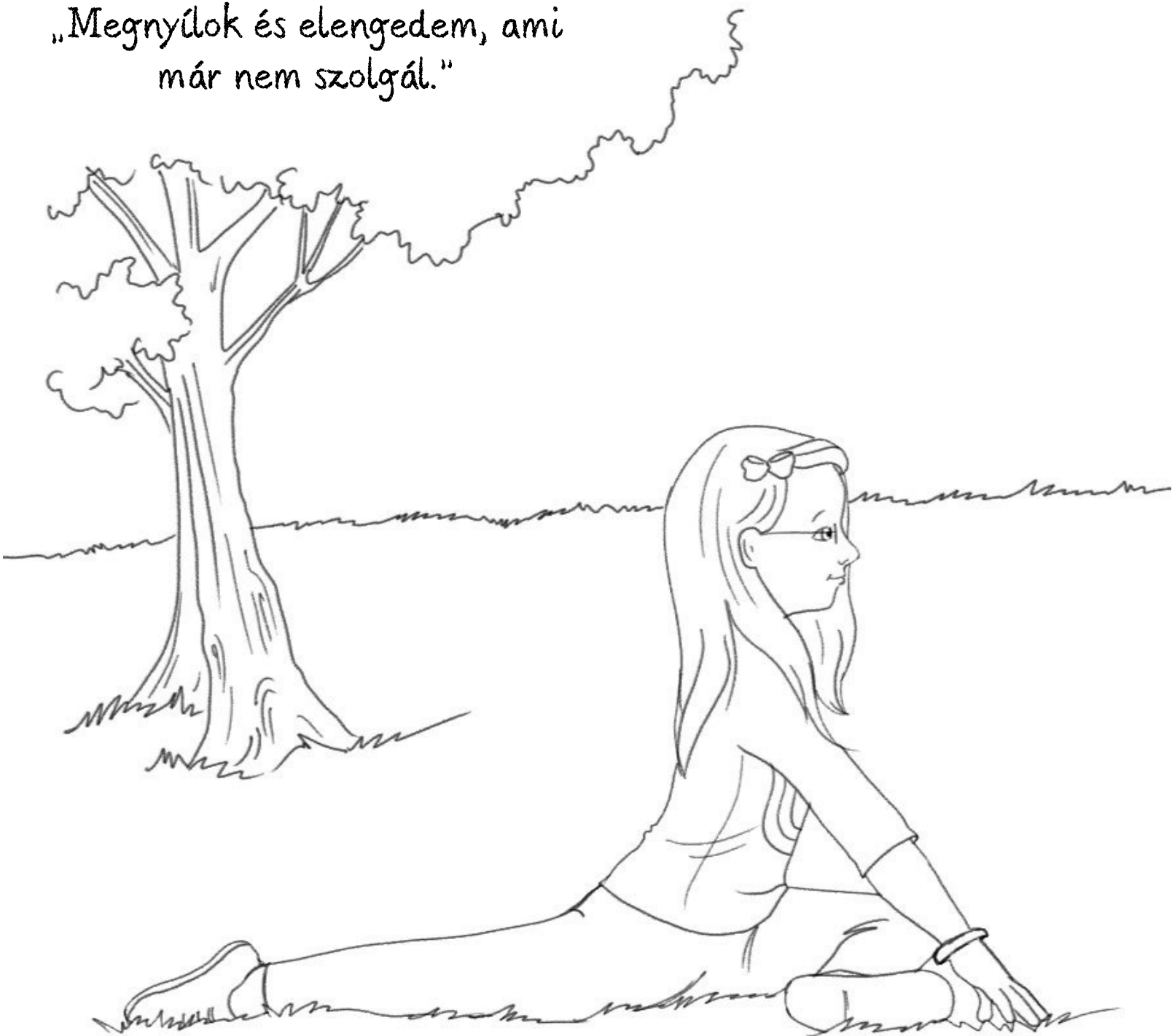
A színező tulajdonosa:





„Energiám szabadon áramlik –
mozgásban vagyok, és boldog vagyok.”

„Megnyílok és elengedem, ami
már nem szolgál.”





„Képes vagyok átkelni minden
kihíváson – bízom magamban.”

„Mozgok és nyújtózom, mint egy
boldog cica – jól érzem magam
a testemben.”



„Ellazulok, és
hagyom, hogy a
testem
megpihenjen.”

