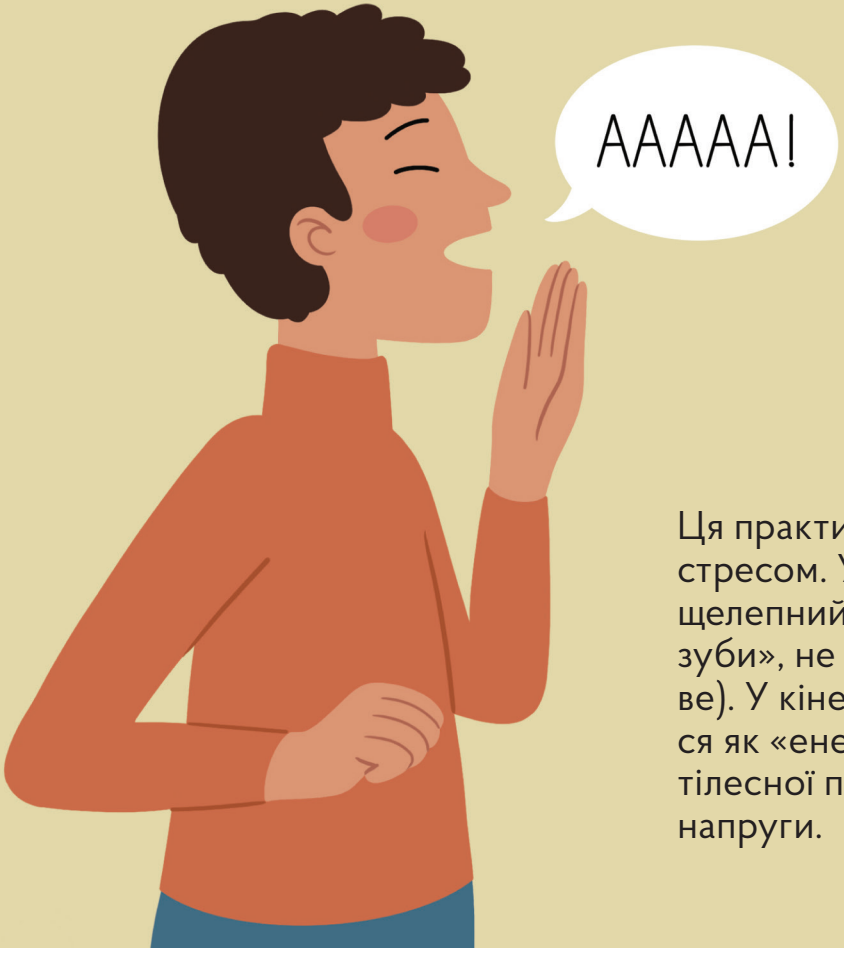
КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ

ДЕНЬ 3



Позіхніть широко, "як крокодил", розкриваючи рот і видаючи звук "ААААА!"

Ця практика — одна з базових у роботі зі стресом. У багатьох людей проявлений щелепний затиск (щось роблять, «зціпивши зуби», не дозволяють собі вимовити важливе). У кінезіології ця вправа використовується як «енергетизатор», а в різних напрямах тілесної психотерапії — як спосіб зняття напруги.

СМАРТ ОСВІТА
НУШ НОВА УКРАЇНСЬКА ШКОЛА
USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
unicef