

Środa 15.04.2020r. Kl. M. Kruszczyńskiej

Kochani.

Dzisiaj chciałam Wam zaproponować kilka ćwiczeń oddechowych, które w połączeniu z muzyką relaksacyjną pomogą Wam i Waszym bliskim przetrwać ten trudny czas dla nas wszystkich.

Link do muzyki relaksacyjnej <https://youtu.be/4siDskU2flg>

Ćwiczenia :

- głęboki wdech nosem, długi wydech ustami;
- masaż rąk, twarzy, okolic uszu, oczu, nóg, brzucha, z oddychaniem jak wyżej;
- rozciąganie rąk, nóg, całego ciała, z jednoczesnym oddychaniem jak wyżej.

Ćwiczcie razem z rodziną ok. 30 minut, powtarzajcie ćwiczenia i słuchajcie muzyki tak często jak macie na to ochotę.

Słuchajcie też muzyki, do której linki wysyłałam wcześniej.

Trzymajcie się ;)