

# SCACCIA-STRESS: LA TARTARUGA

Questo esercizio scioglie la tensione muscolare. Immagina di essere una tartaruga che fa una passeggiata, lenta e rilassata, in corridoio, in cameretta, sul balcone...

- Oh no! Sta iniziando a piovere!
- Rannicchiati e riparati sotto il guscio per circa 10 secondi
- È uscito di nuovo il sole, puoi uscire dal guscio e tornare alla tua passeggiatina, in soggiorno, in cucina... dove andiamo adesso?
- Ripeti qualche volta, cercando di finire con una passeggiata e rilassare tutto il corpo.



Save the Children