

SCACCIA-STRESS: CANDELE E FIORI

Un semplice esercizio per aiutarti con la respirazione profonda - un modo per rilassarti. Immagina di avere un fiore profumatissimo in una mano e una candelina accesa nell'altra:

- Inspira lentamente dal naso mentre annusi il fiore
- Espira lentamente dalla bocca mentre soffi la candelina
- Ripeti alcune volte

