

SCACCIA-STRESS: IL MICIO PIGRO

Questo esercizio scioglie la tensione muscolare.
Immagina di essere un micio pigro che si è appena svegliato da un bel riposino:

- Inizia con un grande sbadiglio
- E miagola
- Ora allunga per bene le braccia, le gambe e la schiena - piano piano, come un gatto - e rilassati.



Save the Children