

Risanje po snegu

POTREBUJEMO: plastenko s pokrovčkom z luknjico, tempera (ali jedilne, vodene, akrilne) barve, toplo vodo

POSTOPEK: V plastenko nalijemo toplo vodo in dodamo poljubno količino barve po izbiri. Vsebinsko dobro premešamo. V pokrovček od plastenke naredimo manjšo luknjico (prosi očka za pomoč!) in ustvarjanje po snegu se lahko prične. Za razpršen učinek lahko uporabite tudi steklenice s pršilko.



Tvoj dih naj se spremeni v vojaško koračnico.

Ritmično 4x močno vdihni skozi nos in nato v enakem ritmu 4x še močneje izdihni skozi usta.

Predstavlja si vojake, ki korakajo v ritmu tvojega diha: ena-dva-tri-štiri, ena-dva-tri-štiri.

Glede na to, da z dihanjem vodiš vojaško četo, vajo izvajaš stoje. Vztrajaj nekaj minut.

To vajo lahko izvajaš vsako jutro ali vsak večer.

Sprostite se "zadihaj"

