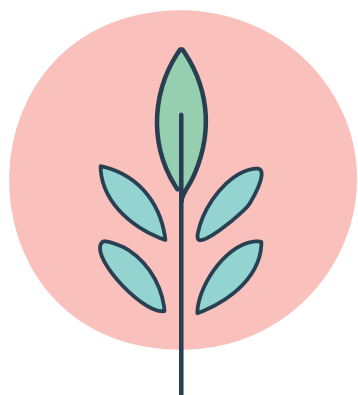


Rzeżucha



Wyobraź sobie, że jesteś rzeżuchą, która rośnie. Z każdym wdechem unosisz się do góry, a z każdym wydechem – rozluźniasz swoje liście.

Powtórz to ćwiczenie kilka razy.



**PYTAJ. ODPOWIADAJ.
SPRAWDŹ, CZY MASZ RACJĘ!**



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SENSE