

Uważne dłonie



Weź do ręki kamyczek, kawałek kory lub inne naturalne przedmioty.
Zamknij oczy i przez chwilę tylko dotykaj.
Pozostań w ciszy i uważności.
Jaki czujesz kształt w dłoni?
Jaką temperaturę ma ten przedmiot?
Jaką ma fakturę?



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



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SENSE