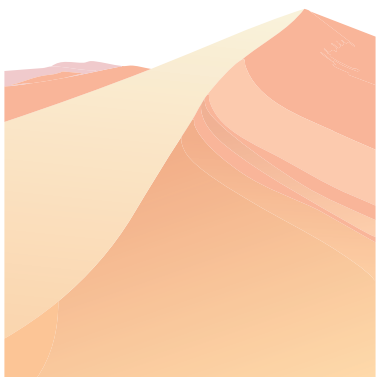


Piasek



Usiądź w ciszy.
Weź piasek w dłoń i zamknij oczy.
Wykonuj powolne, uważne ruchy:
zaciskaj dłonie, rozluźniaj je, przesypuj
piasek.
Co czujesz?
Co słyszysz?



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



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SENSE