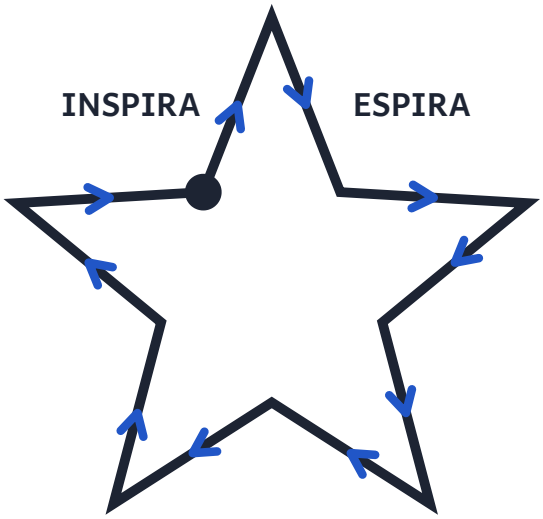
Respiro e mi calmo

Esercizi da fare insieme a un adulto, lentamente.
Ripeti ogni esercizio tre volte.

1 Il respiro della stella



Parti dal pallino. Fai scorrere il dito: quando sali INSPIRA, quando scendi ESPIRA.
Fai il giro di tutta la stella.

2 Il respiro del quadrato

