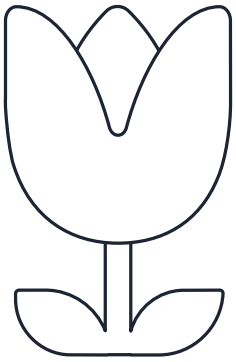
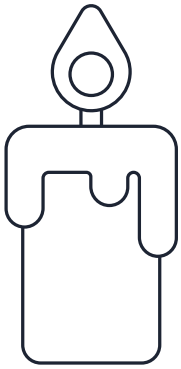
Respiro e mi calmo

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

1 Il fiore e la candela





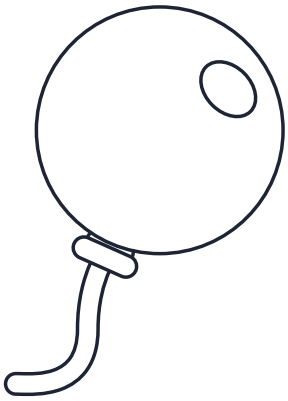


ANNUSA IL FIORE
inspira dal naso

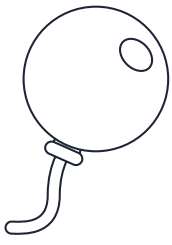
SOFFIA SULLA CANDELA
espira dalla bocca

Annusa il fiore piano piano (inspira dal naso). Poi soffia sulla candela senza spegnerla (espira dalla bocca).

2 La pancia palloncino







INSPIRA
la pancia si gonfia

ESPIRA
la pancia si sgonfia

Metti le mani sulla pancia. Inspira e gonfia la pancia come un palloncino. Espira piano e sgonfiala.