



Calming Garden projekt

ZASTAV SE A ZKLIDNI KRESLENÍM



RELAXAČNÍ
5MINUTOVÁ
KRESLENÍ

Dagmar Krůšková



AHOJ A VÍTEJ

Calming Garden projekt vznikl proto, aby tě uklidnil, pomohl ti zastavit se, kdykoliv se necítíš dobře, jsi ve stresu, pod tlakem...

Kreslení je způsob navrácení se k sobě, k přítomnému okamžiku.

Vstup do uklidňující zahrady spolu se mnou. Stačí ti propiska, papír a zhruba 5 minut na klidném místě.

Soustřed' se jen na svůj dech a linku, kterou kreslíš.

Vítej v zahradě!

DAGMAR

CESTA DO ZAHRADY JE TADY

KLIKNI NA ODKAZY NA VIDEA A ZAČNI KRESLIT



1.cvičení: <https://youtu.be/Gsjf6cUMziA>

2.cvičení: https://youtu.be/_zFz_FAzP0E

3.cvičení: <https://youtu.be/kFAK3XBx224>

