

שנה טובה!

דבורה מנופפת

דבורה עפה

נשימת דבורה*

פרח ביחד



שנה של ריפוי ושלווה

שנה של שיתוף פעולה
וחיבורים לנו ולסביבה

שנה של התמדה ויצירה

שנה שבה נגביה עוף
ונרחיק ראות

עגלזנת

www.agalonet.co.il

* נשימת דבורה - להפחתת מתח וחרדה. שבו בנוחות, הרפו את הכתפיים ועצמו עיניים. נשמו נשימה עמוקה מהאף ושחררו באיטיות את האויר תוך כדי זמזום, ארוך ככל האפשר מבלי שתרגישו אי נוחות. חזרו על כך מספר פעמים, נסו להניח ידיים על האוזניים ולחוש מה קורה בגוף. למניעת סחרחורת, הגבילו עד 3 נשימות רצופות לילדים.