

# EXEMPLAR

Young Migrant Integration  
Leaders

## Moduł 4-Rozdział

# 1

Różnica między postawą a

# ĆWICZENIE Nr. 1

## “Zabawne pytania”



## ĆWICZENIE Nr. 2

**“Szlanka do połowy pełna czy do  
połowy pusta?”**



# Czym jest stres?



# Techniki odprężające



# Technika oddychania



# Joga i medytacja



# ĆWICZENIE Nr. 3

## “Gafa!”





# Zdejmowanie butów



# Kciuk w górę



# Jedzenie rękami



# Dotyk



# Ćwiczenie Nr. 4

## “Zrób własny research”





exemplar

