

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!”



Zdejbowanie butów



Kciuk w górę



Jedzenie rękami



Dotyk



Ćwiczenie Nr. 4

“Zrób własny research”





exemplar

