

## PRSTÍKOVÝ LABYRINT - ŠNEK



www.JÓGALOVÁNKY.cz

## PRSTÍKOVÝ LABYRINT - ŠNEK



www.JÓGALOVÁNKY.cz

www.JÓGALOVÁNKY.cz

## PRSTÍKOVÝ LABYRINT - ŠNEK



www.JÓGALOVÁNKY.cz

Šnek si nosí svůj domeček s sebou, to každý ví. Co když ale i ty máš pořád v sobě svůj domeček, místo, kde ti je dobré?

Pokaždé, když budeš cítit, že nezvládáš, že toho je na tebe moc. Když budeš zažívat nejistotu, nebo vztek...

Jdi do svého domečku. Bude to, jako bys posbíral/a svoji rozlítanou energii zpátky k sobě.

Můžeš k tomu použít i prstíkové bludiště. Začni prstem na šípce a pomalu, soustředěně postupuj bludištěm až do středu ulity.

Až tam budeš několikrát nadechni a vydechni.