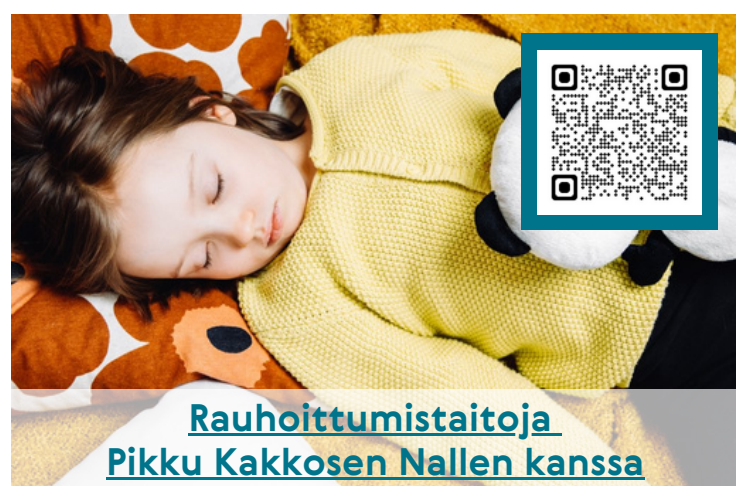


Rauhoittumisen hetkiä

Rauhoittavat ja vireystilaa laskevat hetket ovat tärkeä osa arkea. Rauhoittuminen ja rentoutuminen ei ole lapsille aina helppoa ja sitä kannattaa harjoitella päivän erilaisissa tilanteissa. Säännöllinen harjoittelu tuo hyviä tuloksia ja auttaa myös nukahtamisessa!

Kokeile rauhoittumistaitojen äänitteitä Neuvokas perhe sivuilta. Klikkaa QR-koodilla äänitteiden pariin.



Katso kaikki rentoutumisharjoituksemme skannaamalla QR-koodi tai osoitteesta: neuvokasperhe.fi/rentoutuminen-ja-mindfulness

