

ΑΝΑΠΝΟΗ ΜΕ ΤΟ ΑΣΤΕΡΙ



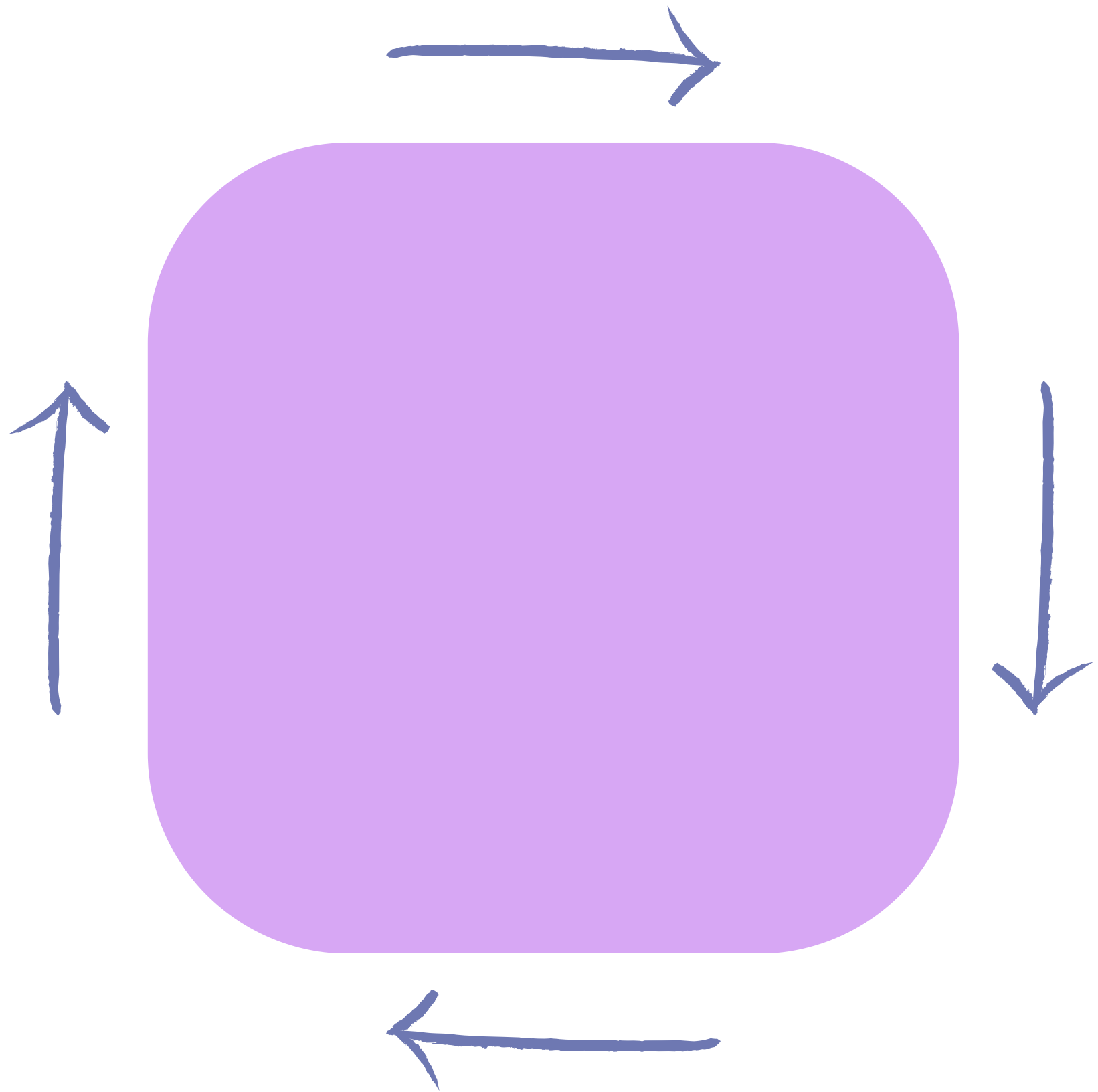
Μπορείς να ακολουθήσεις το
περίγραμμα του αστεριού με το δάχτυλό
σου καθώς εισπνέεις και εκπνέεις;

ΑΝΑΠΝΟΗ ΜΕ ΤΟ ΟΥΡΑΝΙΟ ΤΟΞΟ



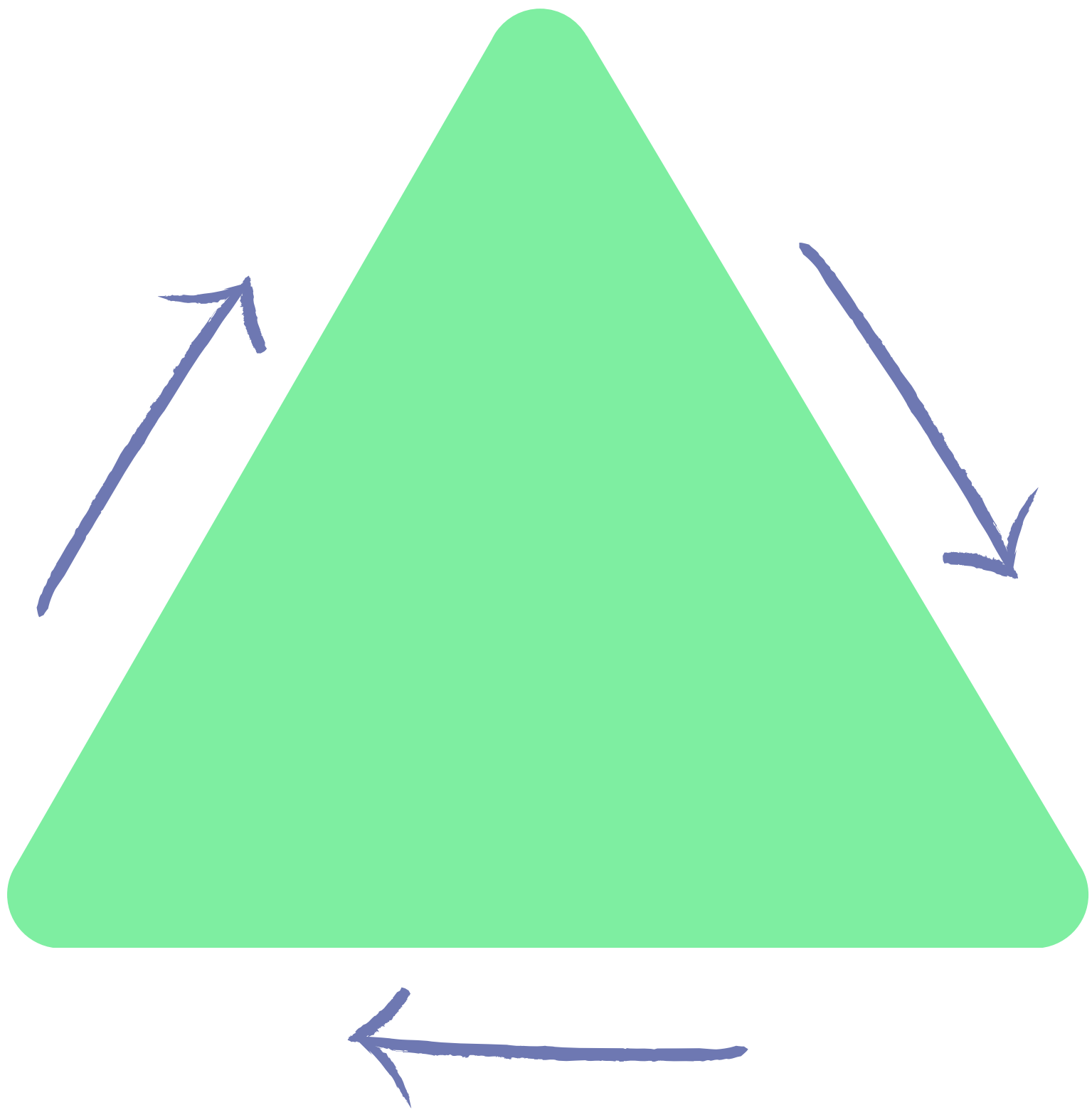
Μπορείς να ακολουθήσεις τα
χρώματα με το δάχτυλό σου καθώς
εισπνέεις και εκπνέεις;

ΑΝΑΠΝΟΗ ΜΕ ΤΟ ΤΕΤΡΑΓΩΝΟ



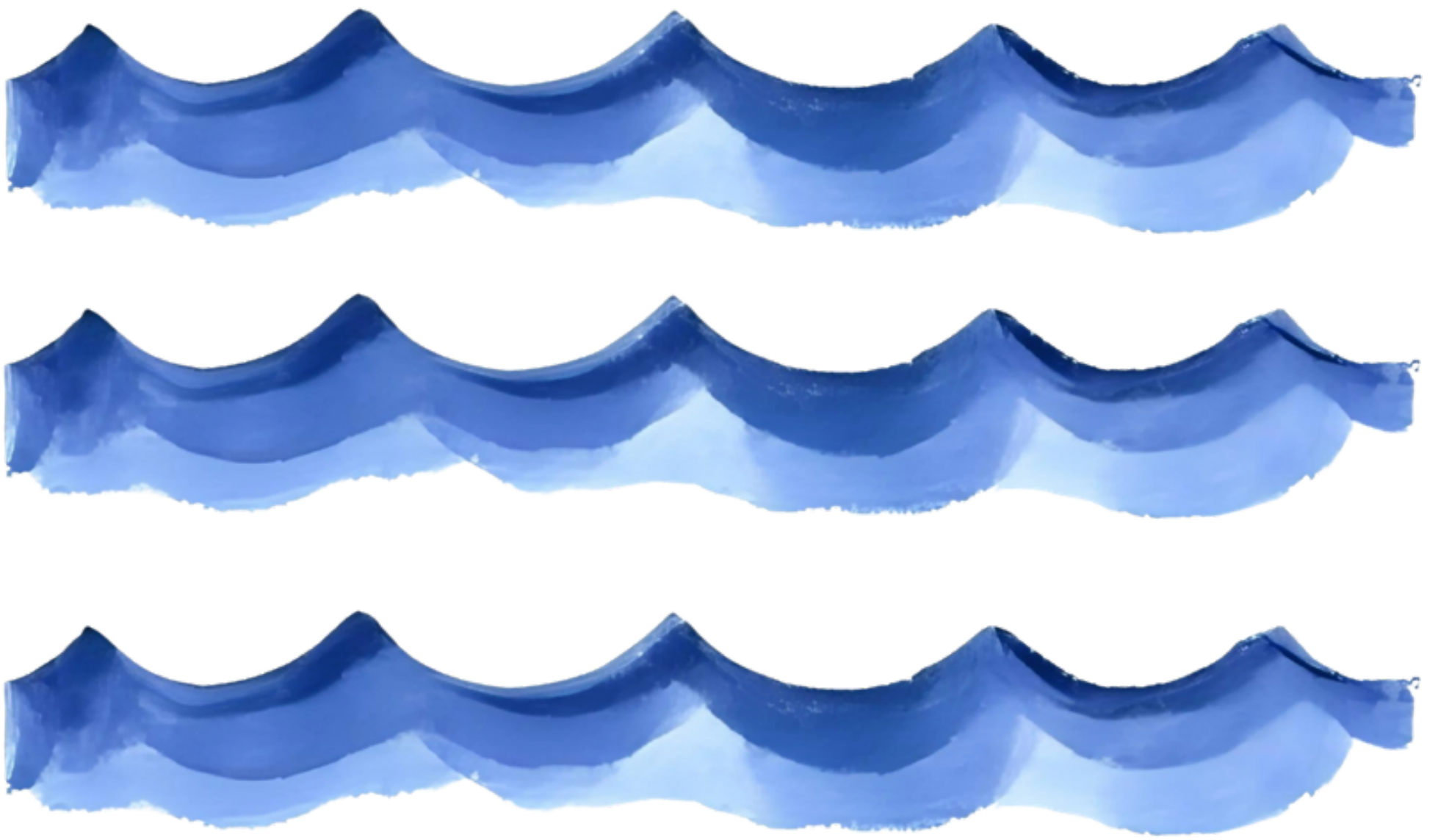
Μπορείς να ακολουθήσεις το
περίγραμμα του τετραγώνου
με το δάχτυλό σου καθώς
εισπνέεις και εκπνέεις;

ΑΝΑΠΝΟΗ ΜΕ ΤΟ ΤΡΙΓΩΝΟ



Μπορείς να ακολουθήσεις το
περίγραμμα του τριγώνου με
το δάχτυλό σου καθώς
εισπνέεις και εκπνέεις;

ΑΝΑΠΝΟΗ ΜΕ ΤΑ ΚΥΜΑΤΑ



Μπορείς να ακολουθήσεις τα κύματα
με το δάχτυλό σου, εισπνέοντας
καθώς ανεβαίνεις και εκπνέοντας
καθώς κατεβαίνεις;