

KARTA PRACY 6

Różnorodne ćwiczenia

Czym jest relaksacja?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jakie wyzwania mogą pojawić się podczas wykonywania ćwiczeń relaksacyjnych z uczestnikami pochodzącymi z grup wykluczonych społecznie lub grup w niekorzystnej sytuacji?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Zapisz pomysły lub przykłady ćwiczeń relaksacyjnych:

.....

.....

.....

.....

.....

.....