

MA SZ MINUTĘ?

Poprowadź palcem po linii

Dłuższy wydech pomaga zmniejszyć napięcie



**Lepiej? Odetchnij.
Nie musisz być siln_ cały czas.**

Odetchnij — darmowy zeszyt
dla rodziców dzieci w szpitalu.
Karty SOS, ćwiczenia, audio.

Zeskanuj kod QR albo wejdź na:

odetchnij.org



CIAŁO

GŁOWA

LUDZIE