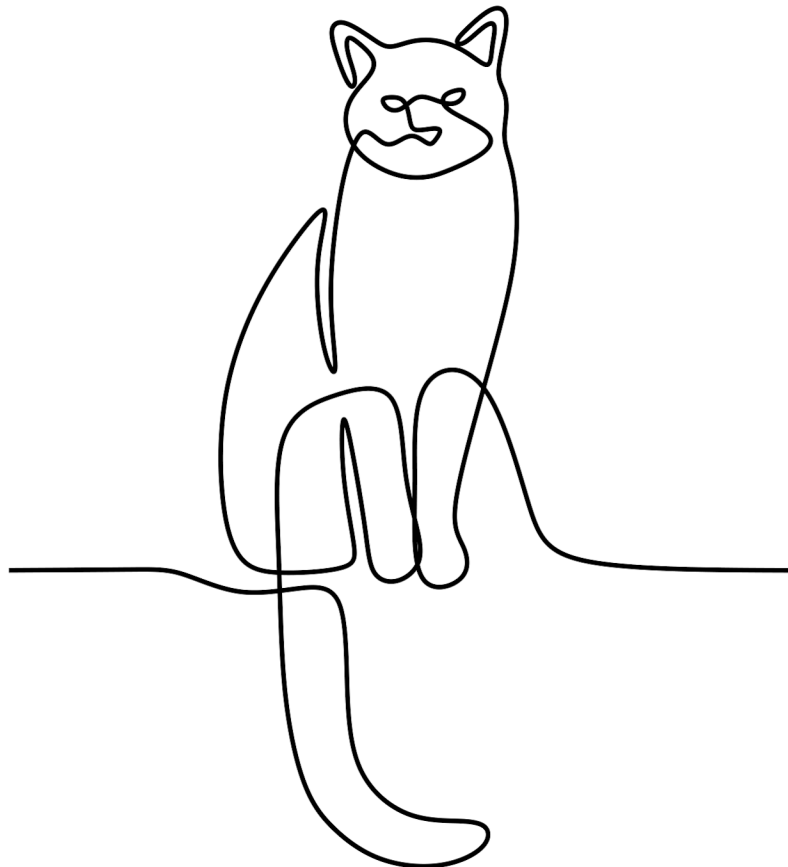
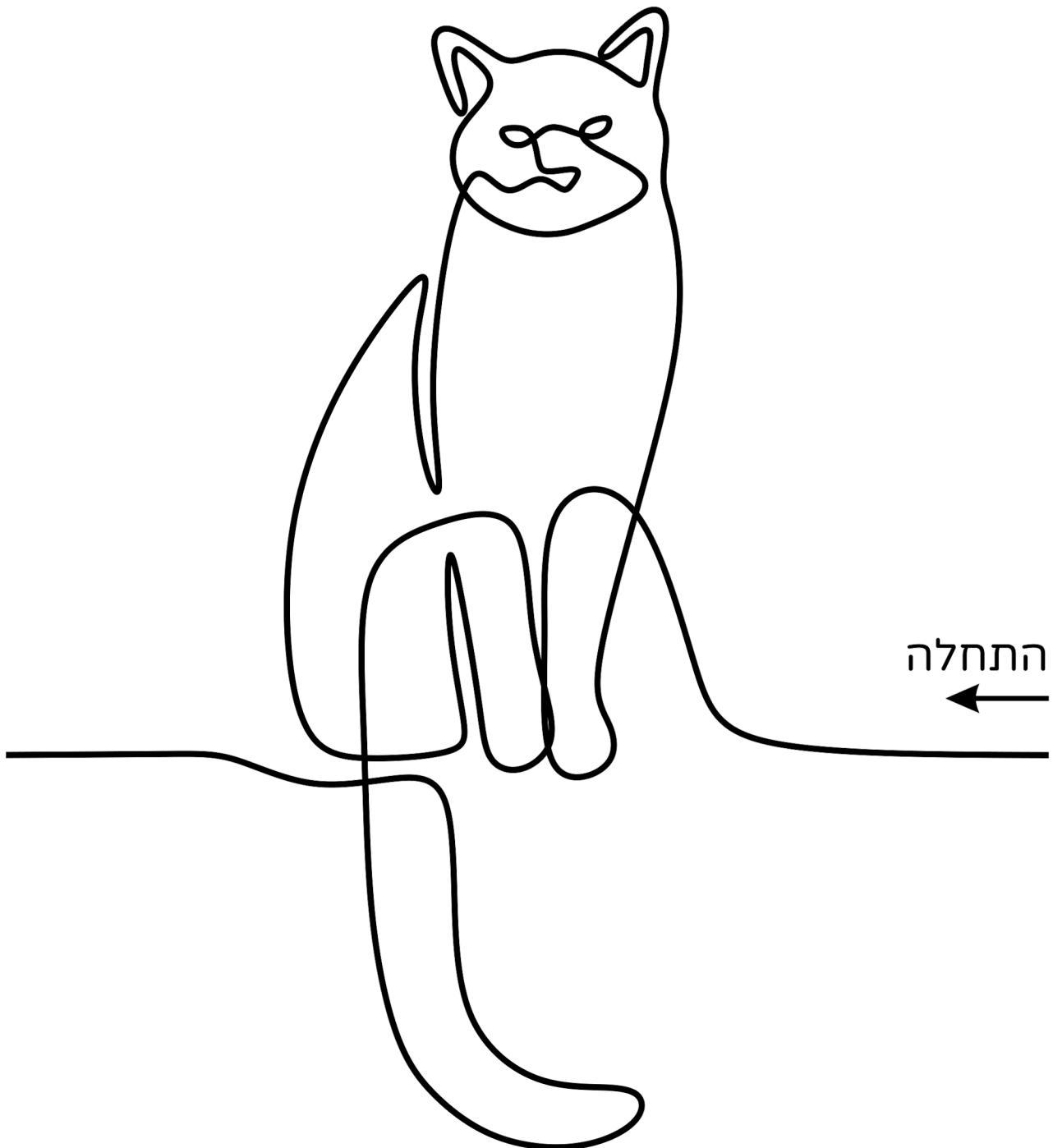




נשימות קו "שמייים כחולים"

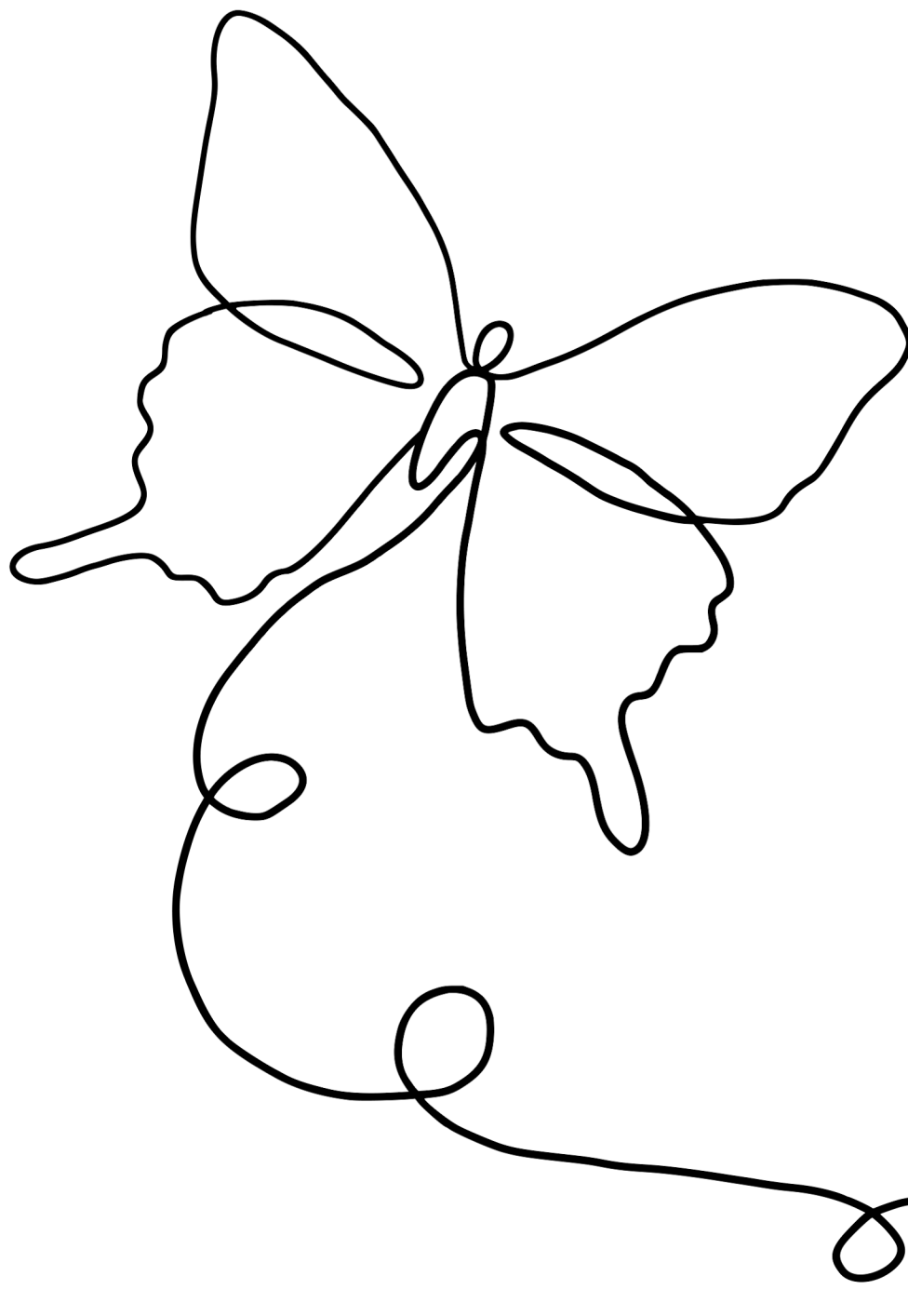


השתמשו באצבע שלכם כדי לעקוב לאורך
הקו בזמן שאתם מתמקדים בנשימה פנימה
מהאף והחוצה מהפה.



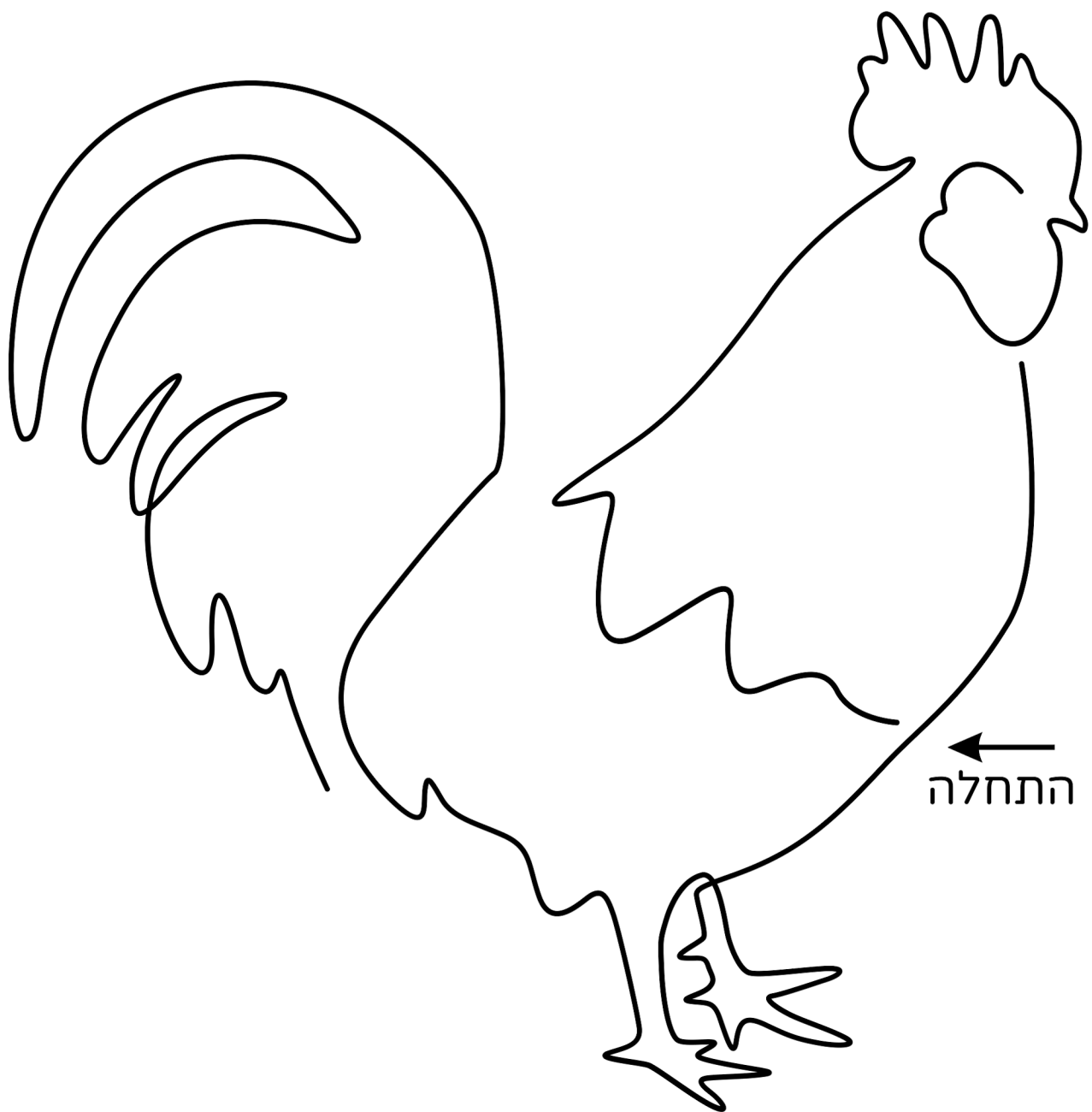


השתמשו באצבע שלכם כדי לעקוב לאורך
הקו בזמן שאתם מתמקדים בנשימה פנימה
מהאף והחוצה מהפה.

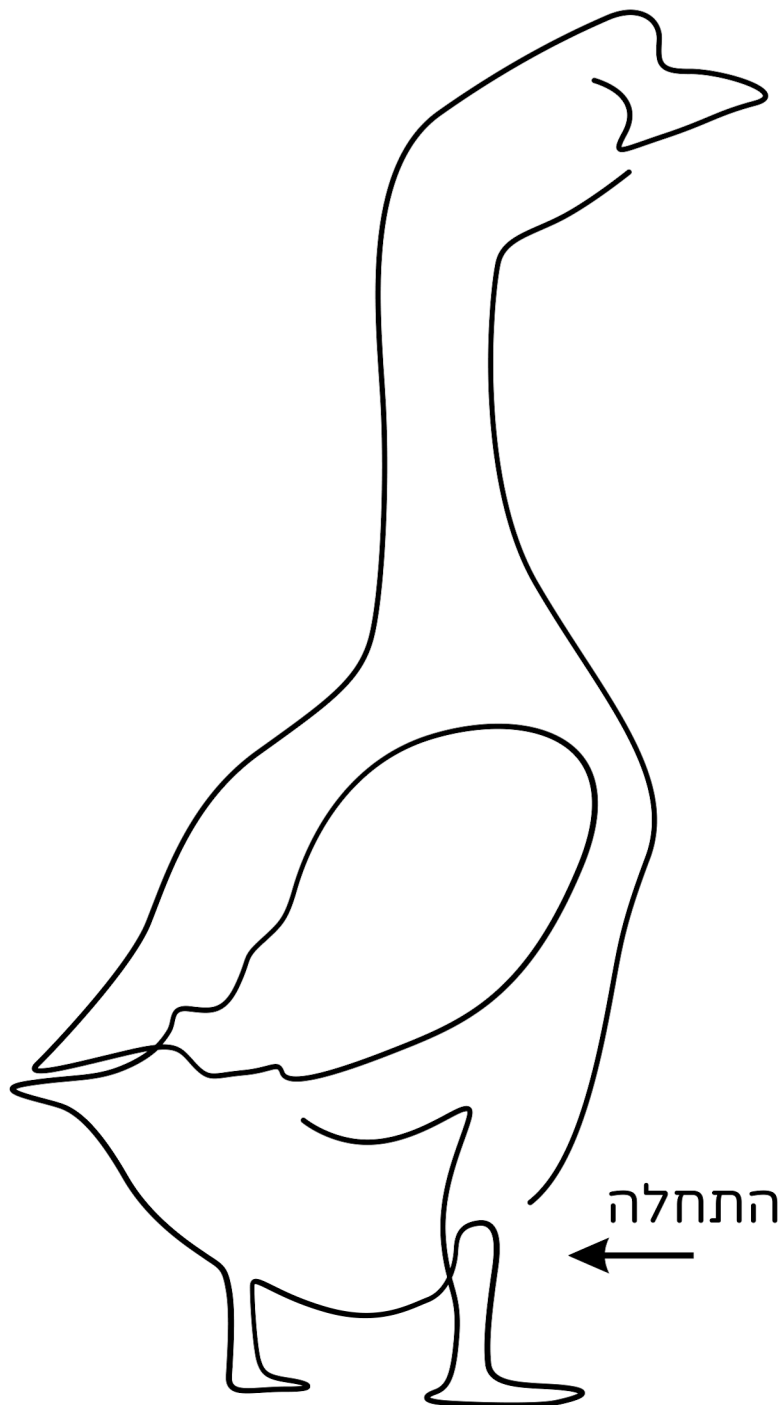


התחלה
←

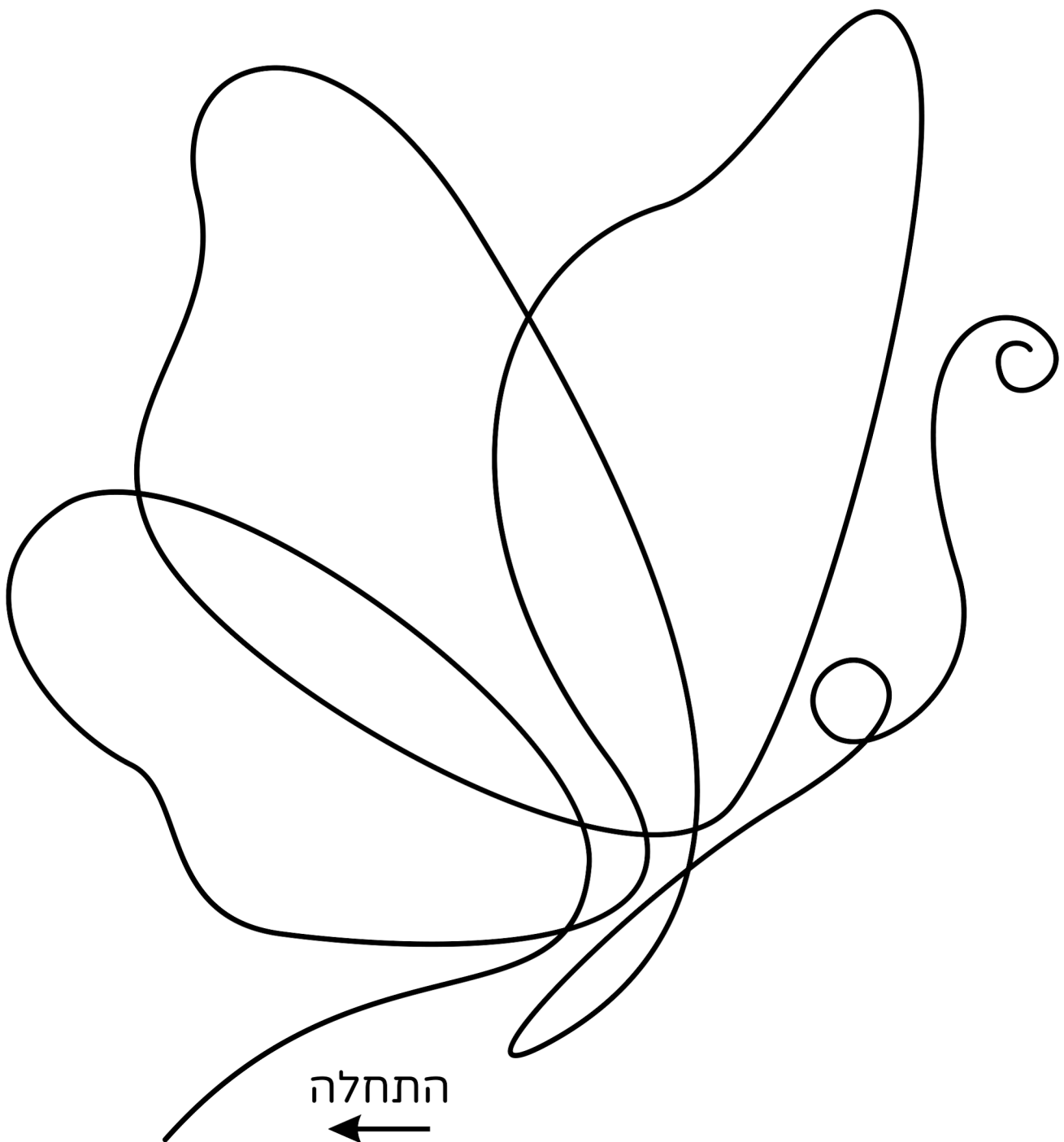
השתמשו באצבע שלכם כדי לעקוב לאורך
הקו בזמן שאתם מתמקדים בנשימה פנימה
מהאף והחוצה מהפה.



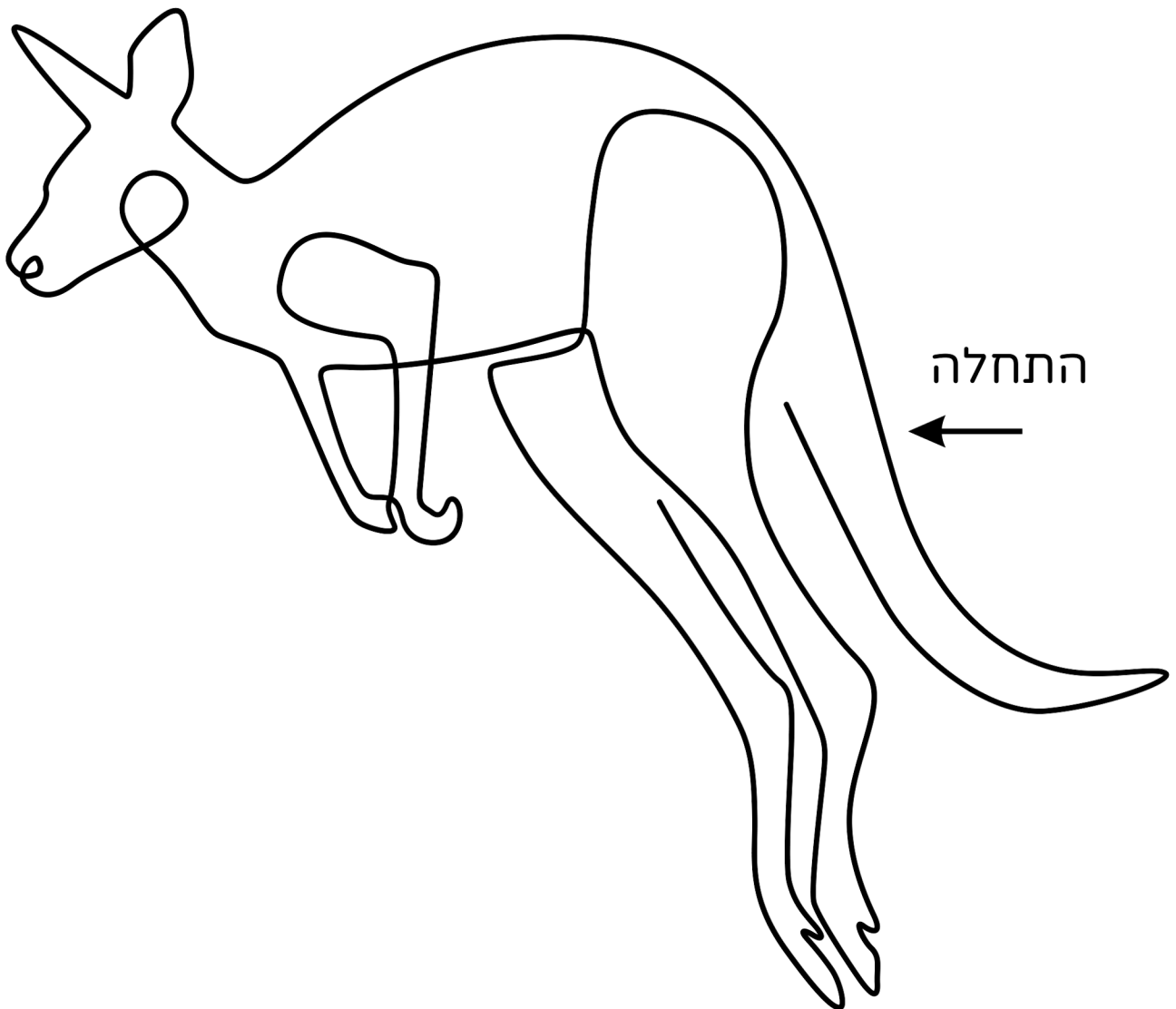
השתמשו באצבע שלכם כדי לעקוב לאורך
הקו בזמן שאתם מתמקדים בנשימה פנימה
מהאף והחוצה מהפה.



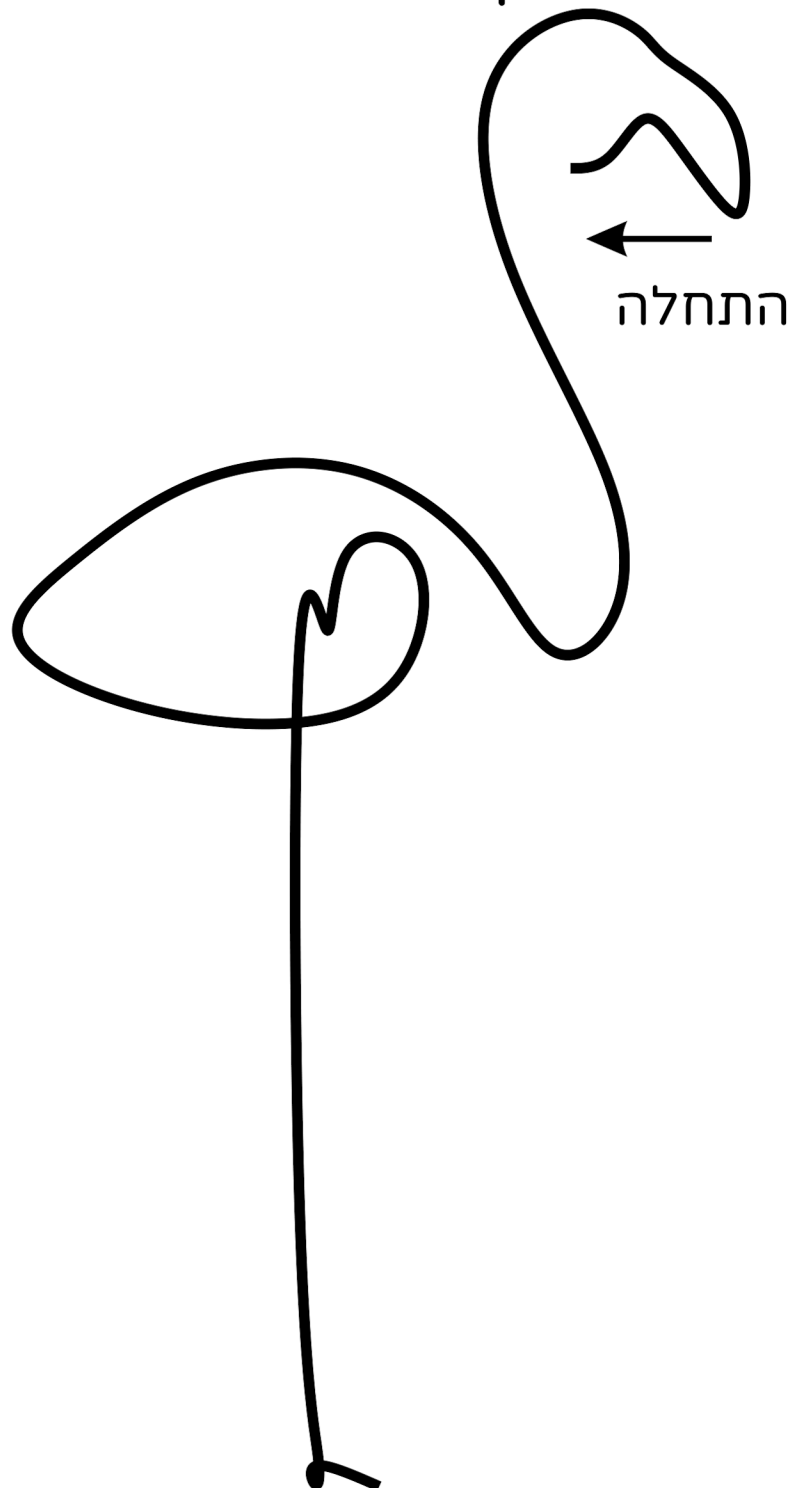
השתמשו באצבע שלכם כדי לעקוב לאורך
הקו בזמן שאתם מתמקדים בנשימה פנימה
מהאף והחוצה מהפה.



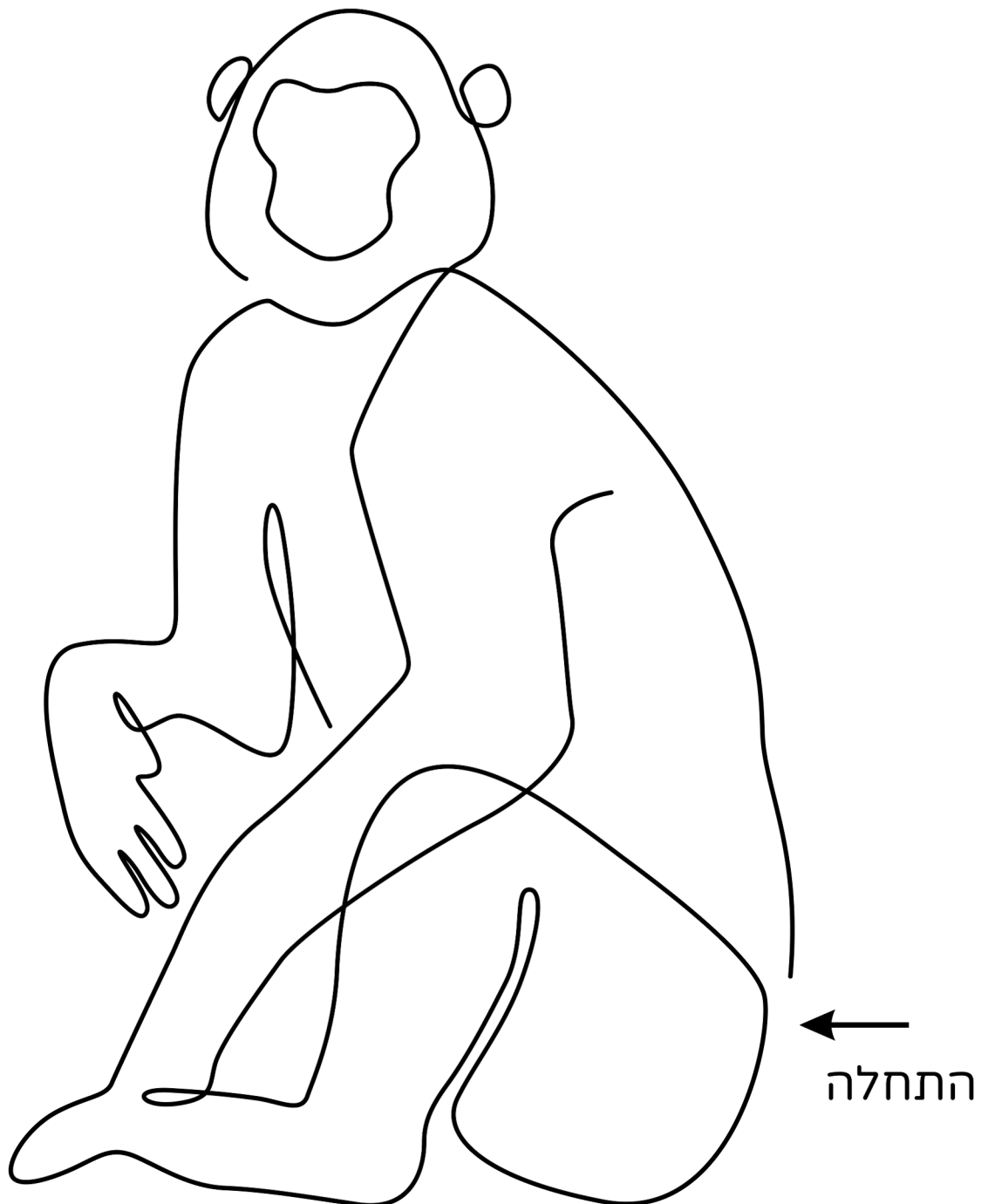
השתמשו באצבע שלכם כדי לעקוב לאורך
הקו בזמן שאתם מתמקדים בנשימה פנימה
מהאף והחוצה מהפה.



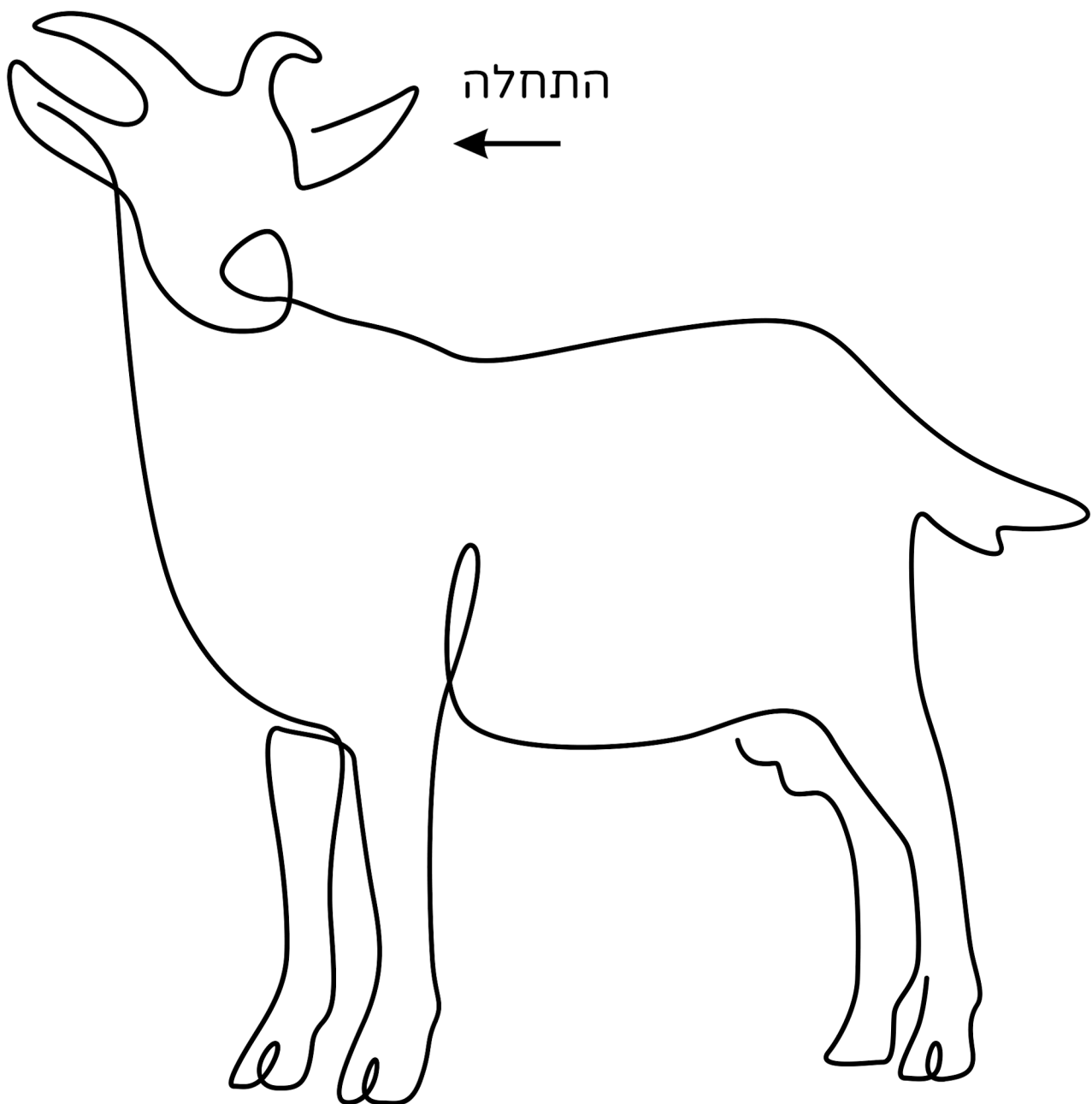
השתמשו באצבע שלכם כדי לעקוב לאורך
הקו בזמן שאתם מתמקדים בנשימה פנימה
מהאף והחוצה מהפה.



השתמשו באצבע שלכם כדי לעקוב לאורך
הקו בזמן שאתם מתמקדים בנשימה פנימה
מהאף והחוצה מהפה.



השתמשו באצבע שלכם כדי לעקוב לאורך
הקו בזמן שאתם מתמקדים בנשימה פנימה
מהאף והחוצה מהפה.





מרכז "שמייים כחולים" לניתוח התנהגות

סיין זילבר - מנתחת התנהגות, מורת יוגה
ומינדפולנס

נייד - 050-9901092

ווטסאפ - 050-2110940

חייל - sivan@blueskiesaba.info

אתר - www.blueskiescenter.com