MINDFULNESS – KRATKE VJEŽBE ZA DJECU

Ovdje možete besplatno preuzeti brošuru “Mindfulness – kratke vježbe za djecu” koju su pripremile stručnjakinje Poliklinike za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba: “Mindfulness – kratke vježbe za djecu”.

Vježbe su korisne u stanjima uznemirenosti praćenih neugodnim osjećajima kao što su strah, ljutnja, tuga, koji se mogu javiti tijekom stresnih situacija.