

ATSIPALAUDUOKIME



Klausykite ramios muzikos



Susikurkite vandens procedūrą



Užsiklokite sunkia antklode



Švelniai pašokinėkite ant kamuolio



Išjunkite šviesas



Pasisupkite „ramybės hamake“



Įsivilkite į kūno kojinę



Praktikuokite jogą



Apsikabinkite



Pasisupkite



Pasėdėkite sėdmaišyje



Išsitempkite ant kamuolio