

Predmet: Gledališki klub
Datum: 21. 10. 2020, št. ure: 7
<b>Učna tema: Dihanje</b>

Današnja ura poteka na daljavo. Na urniku imamo dihanje. Kakšne vrste dihanja poznamo ter kako se z dihanjem lahko sproščamo.

Za začetek si preberite tale priročnik:

<http://skupajzdravje.nijz.si/media/tehnike.sproscanja.pdf>

Za konec pa si zavrtite glasbo, ki vas sprošča, uležite se in samo dihajete. Sprostite se! 😊