

CÀPSULES DE TRANQUIL.LITAT



TRANQUIL I TRANQUIL.LA COM UNA GRANOTA

Amb aquesta relaxació et proposem sentir el teu cos des de la immobilitat, sentir que ets capaç de parar, de fer silenci i de gaudir-ne de tot això. Parar la inquietud i el neguit ens dóna molta alegria i pau prova-ho.

Si trobes que algun germà ho necessita més que tu ensenya-li a relaxar-se, és un bon regal.

<https://youtu.be/u2l02YbMcdo>

