

VOLS FER UN POT DE LA CALMA

amb el mar a dins?

Tint alimentari
(si en tens)

1-Ingredients:



Pot de vidre

Petxines no gaire
grosses



Pebre en gra



aigua



Arròs net

Menta o orenga



Font: Relaxació Confitada: EL MAR DE LA CALMA
OlayadeHeras_Técnicas Holísticas de Relajación

2-



3- Fem la relaxació!



MUNTATGE GEMMA FELIU
PADIN

