

QUANDO LA MENTE È PIENA

Se la mente corre... fermati qui



1

GUARDA INTORNO A TE
nomina 3 cose che vedi



2

PORTA ATTENZIONE AL CORPO
senti i piedi, le mani, il respiro



3

ESPIRA LENTAMENTE
più a lungo di quanto ispiri

Non serve che passi tutto
basta creare un piccolo spazio dentro



Respiri e Radici