

RESPIRA!

UN BREU MOMENT PER A TU
ABANS DE COMENÇAR EL DIA!



1

BON DIA! COMENCEM UN DIA SENTINT LA PAU.

2

POSA'T AQUESTA MÚSICA TRANQUIL·LA.

3

MENTRE L'ESCOLTES, TANCA ELS ULLS I RESPIRA IMAGINANT QUE ETS A LA NATURA.

4

QUAN ACABI LA CANÇÓ, EXPLICA A ALGÚ COM ERA AQUEST LLOC I PERQUÈ HI HAVIA PAU.

5

PENSA COM POTS FER QUE AVUI HI HAGI PAU A CASA.

Que tinguis un bon dia!


maristes