

**SESSİZ OTURUŞ: Dik oturun. Ellerinizi dizlerinizin üstüne koyun. Gözlerinizi kapatın. Üç kere derin nefes alıp verin. Nehrin kenarındayız... Suyun gürül gürül akışını taa içimizde hissediyoruz... Hava çok sıcak... Ayakkabılarımızı çıkarıp ayaklarımızı suya soktuk... Suyun serinliği bizi çok rahatlattı.. Etrafımızdaki ağaçlardan kuşların cıvıltıları geliyor... Kendimizi çok rahat ve mutlu hissediyoruz...**

