



SESSİZ OTURUŞ: Dik oturun. Ellerinizi dizlerinizin üstüne koyun. Gözlerinizi kapatın. Üç kere derin nefes alıp verin. Bir tanıdığınızın meyve bahçesindeyiz. Bahçe çeşitli meyve ağaçları ile dolu. Siz ve arkadaşlarınız yiyebileceğiniz kadar meyve toplayıp, bahçeden çıkıyorsunuz...