



SESSİZ OTURUŞ: Dik oturun. Ellerinizi dizlerinizin üstüne koyun. Gözlerinizi kapatın. Üç kere derin nefes alıp verin. Deniz kenarındasın... Çıplak ayaklarla kumlarda yürüyor, kumların sıcaklığını hissediyorsun... Denizin dalgaları kıyıya çarpıyor ve dalgaların sesi ile rahatlıyorsun... Şimdi ayaklarını suya soktun... Suyun serinliği seni daha canlı yaptı... Kendini doğa ile içi içe hissediyorsun ve çok mutlusun...