

## Вдишай, издишай



**Стъпка:** Първа - Свържи се!



**Време:** 30 мин.



**Изисквания за пространство и материали:**

- Място в природата (парк, гора, езеро, море) – колкото по-малко населено и безшумно, толкова по-добре; или обратно – място, което се намира в сърцето на града и което е възможно най-шумно;
- Лепящи листчета;
- Дъска/флипчарт.



**Описание на упражнението:**

1. Изведете участниците да прекарат малко време навън сред природата. След като стигнете на мястото, ги помолете да проучат наоколо и им дайте някакво време (до 10 минути) да постоят на едно място, да затворят очи и да си поемат дълбоко въздух. Докато участниците разглеждат средата, в която се намират, ги помолете да се заслушат в звуците, които ги заобикалят и да помислят откъде идват тези звуци.
2. След като минат 10-те минути, може да помолите участниците да се върнат в стаята или в пространство, подходящо за дискусия.
3. По време на дискусията може да помолите участниците да напишат на лепящи листчета чувствата и мислите, които са имали навън, важноста на това, което са изпитали и да ги залепят на стената или дъската (или водете бележки на дъска или постер по време на дискусия, за по-нататъшно осмисляне).



**Допълнителни коментари:**

За алтернативната версия на упражнението може да приложите абсолютно същия принцип като горе, но в претъпкана, шумна и замърсена градска среда. Можете да го направите и на двете места и да сравните ефектите.