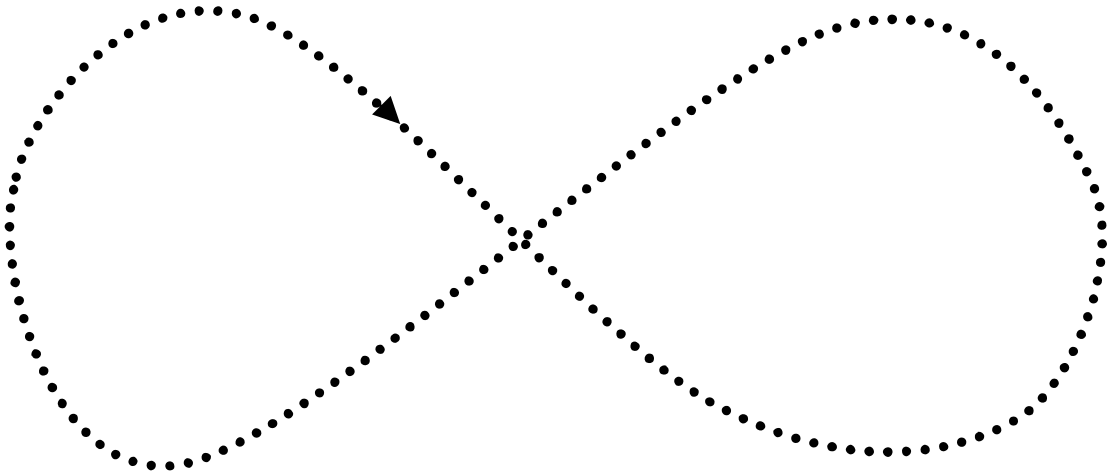
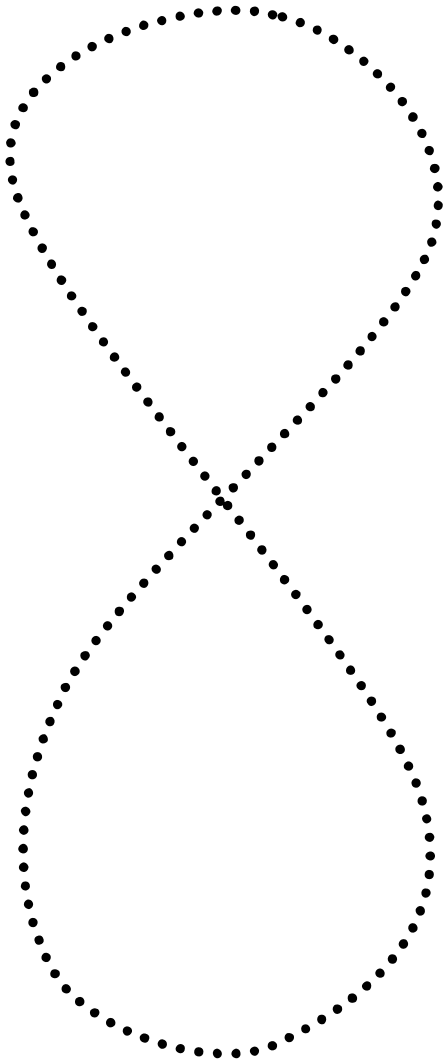
Gimnastyka Oczu 1

Przesuwaj wolno oczami po kolejnych kropkach tworzących kształt nieskończoności (kierunek ruchu wskazuje strzałka) oraz ósemkę. Następnie wykonuj ćwiczenie płynnie (nie skupiając się już na kolejnych kropkach). Trzecią część ćwiczenia wykonaj obrysowując ten sam kształt na ścianie pokoju w którym siedzisz.





© 2008 Copyright: www.ProjektSukces.pl