

LASKEUDUTAAN YHTEISEEN ELOKUVAKOKEMUKSEEN

Loihdi mieleesi kuva ihanasta paikasta, jonka olet nähnyt elokuvassa.

Paikka voi olla vaikka animaation fantasiamaailma tai luontodokumentin rauhallinen metsä.

Sulje silmäsi ja astu mielessäsi sisään elokuvamaisemaan.

Hengitä rauhallisesti yhdessä muiden kanssa yhden minuutin ajan.

