

## Poczuj lato w każdym zakątku swojego ciała!

- **Zdejmij buty i cały dzień chodź bosy: czujesz? Żwirek na ścieżce, rozgrzany asfalt na drodze, chłodna trawa, mokry piasek po deszczu.**
- **Podejdź blisko do drzewa przy drodze, w parku lub w lesie. Zanurz twarz w liściach. Poczuj, jak łaskoczą.**
- **Podnieś spory, gładki kamień i przyłóż go do policzka. Czujesz, jaki jest chłodny i twardy?**
- **Turlaj się! Na leżąco po trawie, a w mieście – na stojąco: w upał przy chłodnej ścianie budynku, a w zimniejszy dzień przy nagrzanej na słońcu. To jest czad!**
- **Wąchaj wszystko, co się da: kwiaty, liście, owoce, ale też to, co nieoczywiste: stare klatki schodowe, garaże podziemne, nagrzane od słońca tarasy, kawiarnie, wakacyjny plecak, chustkę mamy, zakupowy koszyk, siedzenia w przedziale w pociągu. Każde miejsce i każdy przedmiot ma swój własny zapach, w którym kryje się osobna opowieść!**
- **Zanurz ręce we włosach.**
- **Śpij bez piżamy.**
- **Śpij w ogródku na karimacie pod gołym niebem.**
- **Kiedy wieje, rozłóż ręce na boki, zamknij oczy i poddaj się powietrzu.**
- **Kiedy leje, załóż kostium kąpielowy i wybiegnij na deszcz!**
- **Zbierz trochę świeżych kwiatów lipy. Jakie są miękkie w dotyku! Zanurz w nich twarz. Wysp je do kąpieli, zaparz sobie i wypij napój, zaproś sąsiadkę na lipową herbatkę.**

