

## Dýchat vápenec a žulu

*Tentokrát budete s sebou potřebovat (opět) mobil :-/ Doporučujeme však alespoň vypnout síť a všechna upozornění při odchodu z domu.*

*Vezměte si s sebou kameny, které jste dostali\**y* na hodině. Pokud jste na hodině nebyli\**i*, zkuste najít jeden kus vápence a jeden kus žuly nebo jiné vyvřelé horniny. Nebo si prostě vezměte jakékoliv dva kameny a představte si, že jeden je vápenec a druhý žula.*

*Chod'te opět na své místo a pobuďte tam nějakou dobu jen tak, bez jakékoliv činnosti. Zkuste se dostat do vnímajícího módu.*

*Pak se pohodlně usad'te, vezměte si do jedné ruky vápenec (nebo to, co vám jej představuje), do druhé ruky žulu (nebo její reprezentaci) a pustěte si do sluchátek imaginaci "Dýchat vápenec a žulu" a zavřete oči.*

*Po skončení (nejlépe na místě, ale klidně i po návratu domů) zkuste vaše pocity nějakým tvůrčím způsobem ztvárnit, ať už do deníku, nebo mimo něj. Tento výstup pak doneste na hodinu. Následně si do deníku zapište i reflexi vaší zkušenosti.*