**«Лесная прогулка»**

В завершении нашей встречи мы хотели предложить вам немного отдохнуть и пофантазировать. Итак, приглашаем вас на прогулку по осеннему лесу.

Сделайте 2–3 глубоких вдоха и выдоха, закройте глаза. Представьте себе, что вы находитесь в самом необыкновенно красивом месте. Здесь нет суеты, тревоги. Здесь царят безмятежность, и спокойствие. Вы оказались в чудесном, теплом осеннем лесу. Ярко светит солнце, его теплые лучики пробиваются через желтую листву. Воздух свежий, насыщенный разными ароматами леса, попробуйте ощутить лесные запахи (пауза). Вы слышите пение птиц? шелест листвы. Вслушайтесь, лес полон звуков (пауза) Перед вами тропинка. Идите по ней. Вы идете медленно, наслаждаетесь красотой. Теплый ветер нежно играет вашими волосами и успокаивает вас. Вы чувствуете радость, удовлетворение от этой прогулки. Ваше сердце, душа, разум наполнены нежностью, лаской, щедростью, мудростью, спокойствием, любовью… Пора возвращаться. Медленно пройдите весь путь по уже знакомой тропинке … Пусть все то, чем поделился этот дивный лес, останется с вами. Сделайте глубокий вдох. Вернитесь в реальный мир. Медленно потянитесь, откройте глаза.

Вот и подошла к концу наша с вами встреча, предлагаем вам поделиться своими впечатлениями, пожеланиями и эмоциями от сегодняшней встречи отразите их на этих ярких осенних листочках.