


Noapte bună,  
Vulturule, care zbori  
peste valea aurie,  
luminată de soarele  
serii.

Simte adierea răcoasă în timp  
ce te avânți pe cer.

Inspiră, expiră.  
Simte boarea pe față.



Noapte bună, Maimuță, care te odihnești la adăpost, în copac, pe când lumina zilei păleşte.

Imaginează-ți că suflarea îți ajunge până în vârful degetelor de la mâini și de la picioare.

Inspiră, expiră.  
Lasă-te cuprinsă de senzația de relaxare.