

Obsah

Úvod	5
Medvídek na moři	7
<i>Cviky: Moře, Vlny, Zvoneček, Houpání na vlnách, Veslování, Hadrová panenka</i>	
Medvídek na pláži	10
<i>Cviky: Kámen, Ještěrka</i>	
Medvídek v lese	13
<i>Cviky: Kočička, Zaječí dýchání, Kobra</i>	
Medvídek na louce	16
<i>Cviky: Motýl, Hadrová panenka</i>	
Medvídek na výletě	21
<i>Cviky: Duha, Motýl</i>	
Medvídek a jeskyně	24
<i>Cviky: Slunce, Čmelák</i>	
Medvídek horolezcem	29
<i>Cviky: Kámen, Hora, Semínko</i>	
Medvídkovo potápění	33
<i>Cviky: Vlny, Strom</i>	
Medvídkovo snění	37
<i>Cviky: Drak, Čmelák, Strom, Ještěrka</i>	
Medvídek a piráti	41
<i>Cviky: Svíčka, Žába, Slunce</i>	
Medvídkův nový kamarád	45
<i>Cviky: Pes, Zvoneček, Kobra, Kočička, Semínko, Čmelák</i>	
Medvídkova velká výprava	51
<i>Cviky: Vitr, Duha, Motýl, Hadrová panenka, Zaječí dýchání</i>	
Naučte se správně dýchat	55
Obsah	56