

KULALA MSAADA WA KWANZA

SIWEZI KULALA

Yoga Nidra
Pumzi 5 kwa Dakika
4-7-8 Pumzi

NINAOTA NDOTO MBAYA

4-7-8 Pumzi
Jarida la Usiku
Ndoto za kifasaha
Mzunguko wa Walinzi

NINA MASHAMBULIZI YA HOFU YA USIKU

4-4-8 Pumzi
Jarida la Usiku
Yoga Nidra wakati wa mchana

NAOGOPA KWENDA KULALA

Mzunguko wa Walinzi

SIWEZI KUSONGA (KUPOOZA KWA USINGIZI)

Mapumuo ya polepole
ya muda mrefu
Sauti ya kuzomea "Sssss"

NINAKUWA NA KUMBUKUMBU NYUMA WAKATI WA KULALA

Pumzi 5 kwa Dakika
Yoga Nidra
Mzunguko wa Walinzi

NINAAMKA KATIKATI YA USIKU

Yoga Nidra
Pumzi 5 kwa Dakika