

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

3

Sonrie y
respira

10

Ayuda a
Mamá

17

Alegrate

23

Duerme
Bien

31

Mariposa Azul

4



11

Mira
afuera

18



25

Ayuda en
Casa

5

Descansa

12



19

No tomes
atajos

Aprendiendo de
Star Wars



"Tu foco determina
tu realidad"

6

Juega

13

Escucha al
amigo

20

Respira

27

Cuenta
de tu día

7



14

Ten
calma

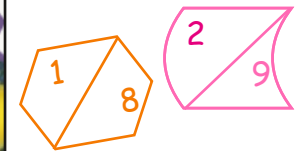
21



28

Juega

2



16



23



29



30

Recursos de Yoga y Mindfulness

kefyoga.com - formación y recursos para profesores

Octubre 2022





Pajarito Claudio

<https://www.youtube.com/watch?v=yLaDjxfTPX4>



Canción La Estrella

<https://youtu.be/rnTB1dZ7usQ>



Supreheroes

<https://youtu.be/QaRhGphNcdo>



Regalando acciones bondadosas

<https://kefyoga.com/bondad>



Tu foco determina tu realidad
<https://kefyoga.com/foco>



Mariposa Azul

<https://youtu.be/A2EE01IOEH8>



Juguemos a respirar

<https://youtu.be/WQDYPUYI9F4>



Octubre 2022

Recursos de Yoga y Mindfulness

kefyoga.com - formación y recursos para profesores