

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

Abril 2021

5
Escucha a tu amigo



19
Respira



13
Juega

20
Mira afuera

27
Juega

7
Descansa

14
Alegrate

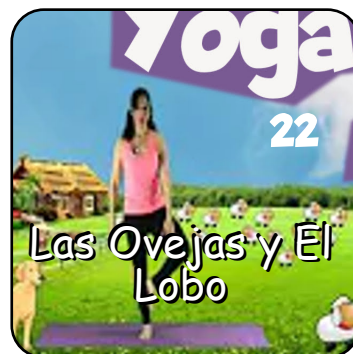
21
Cuenta de tu día



1
Sonrie y respira



15
Duerme bien



29
No tomes atajos

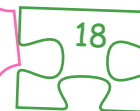
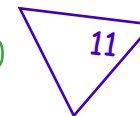
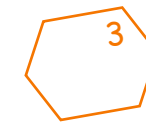
2
Ayuda a Mamá

9
Juega



23
Ayuda en Casa

30
Ten calma

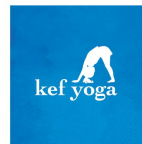




Tu Jardín Secreto <https://jardinsecreto.kefyoga.com>



Las Ovejas y El Lobo <https://youtu.be/ttuiu1VyYxA>



Saludo al sol <https://youtu.be/hejVWjxMTWk>



Caballitos de Mar <https://youtu.be/JPUa7WJZuk4>



Botella de la Calma <https://botelladelacalma.kefyoga.com/>



Juego del calentamiento <https://youtu.be//LLk6lfKPGCU>



La Hormiga Astronauta https://youtu.be/_EaQOnpFBhU

Recursos de Yoga y Mindfulness

kefyoga.com - formación y recursos para profesores

Abril 2021