

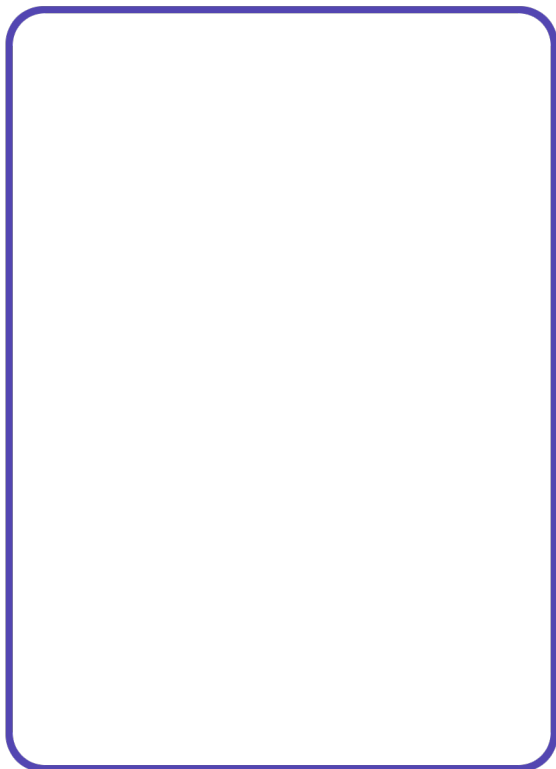


# Nos movemos con atención plena

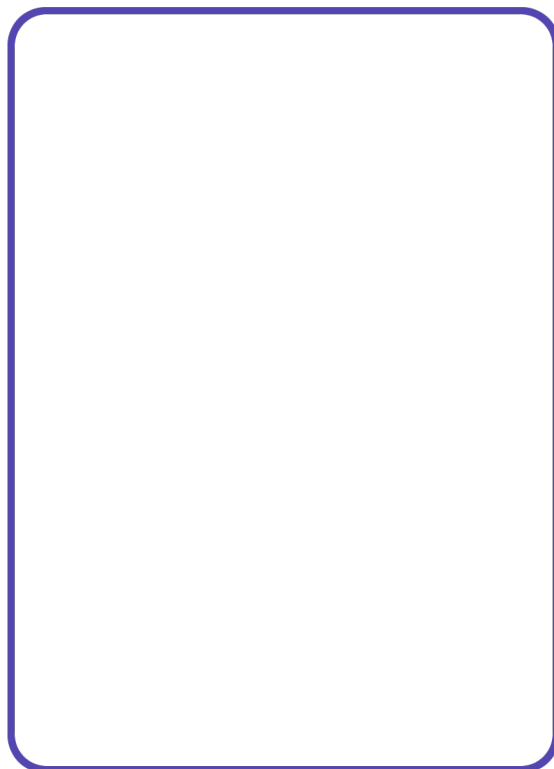
Vamos a convertirnos en nuestro animal favorito y prestar atención a como nos movemos mientras jugamos e imaginamos



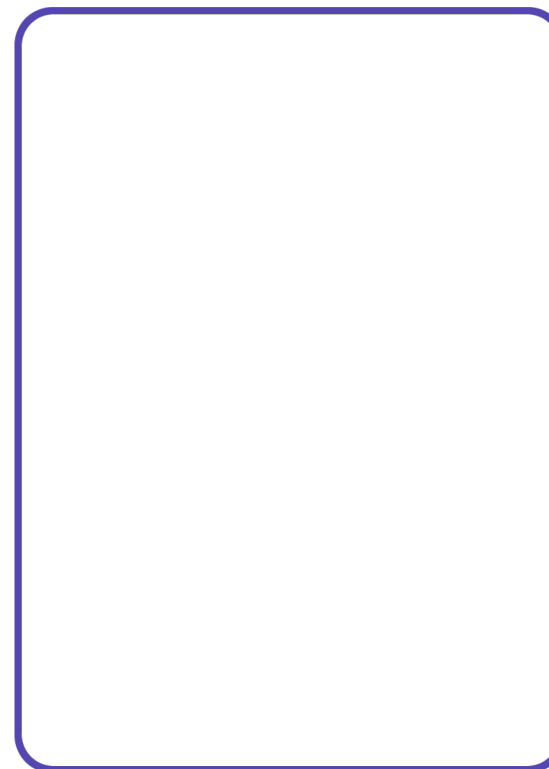
[Youtube.com/Kefyoga](https://www.youtube.com/Kefyoga)



Dibuja tu animal ...



sus movimientos ...



y sus pausas

¡Ahora vamos a jugar! Vamos a andar por la clase como nuestro animal.  
¡Todos muy calladitos, que puede estar de cacería!

## Recursos de Yoga y Mindfulness

kefyoga.com - formación y recursos para profesores

