







Aquí y ahora


Vamos a cerrar los ojos durante 2 minutos, respirar profundamente y al abrirlos prestar atención y darnos cuenta de como estamos exactamente, aquí y ahora.

Aquí y ahora veo 

 Aquí y ahora escucho 

Aquí y ahora huelo 

 Aquí y ahora siento en mi piel 

Aquí y ahora me siento 



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



Recursos de Yoga y Mindfulness

kefyoga.com - formación y recursos para profesores

