El Rap de la Pausa

Vamos a trabajar por equipos para crear un Rap que nos enseñe la importancia de parar un momento. (Edad recomendada: mayores de 8 años)

Youtube.com/Kefyoga

Paso 1
Lee, repite y recuerda

P ara un momento

A dmira tu alrededor

U sa tu respiración para conectar contigo y calmarte

S aborea el momento

A ¡Seguir!

Paso 2
Con tu equipo crea rimas y escribe un Rap divertido y PAUSAnte.

Recursos de Yoga y Mindfulness

kefyoga.com - formación y recursos para profesores