



# Perro Guardián y Buho Sabio

Nuestro cerebro es un órgano muy complicado, como un gran ordenador de superhéroe. Tiene un sistema de alarma llamado amígdala, es como un perro guardián, nos cuida y nos protege de los peligros. Y la corteza prefrontal es nuestro búho sabio. Es una parte muy importante del cerebro de todos, nos permite pensar y razonar. Para calmar al perro guardián y escuchar al buho tenemos la respiración.



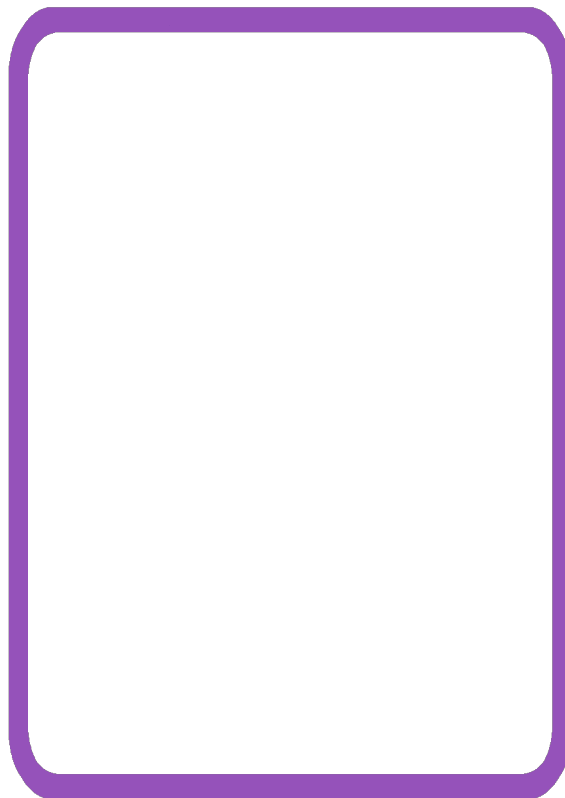
Youtube.com/Kefyoga



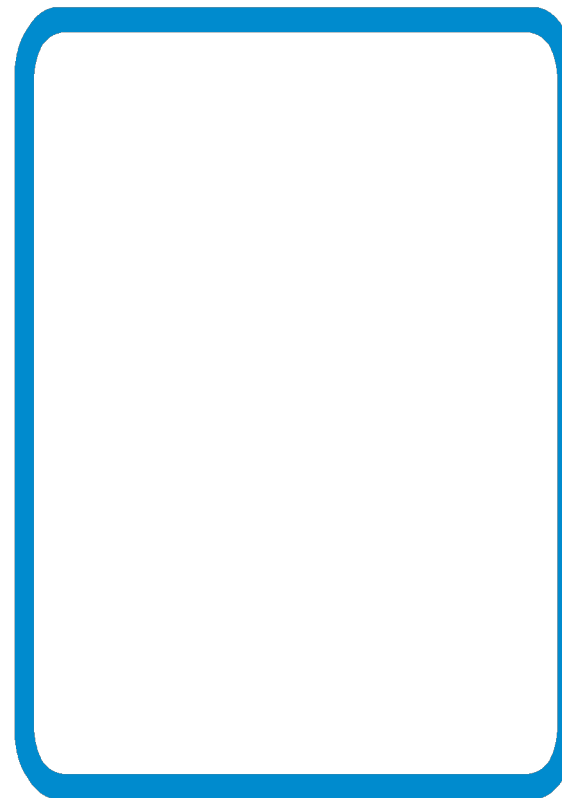
D  
I  
B  
U  
J  
A



**Tu perro esta ladrando.  
¿qué le ha despertado?**



**Respira y calma a  
tu perro**



**Ahora escucha a tu  
búho sabio**

## Recursos de Yoga y Mindfulness

kefyoga.com - formación y recursos para profesores

