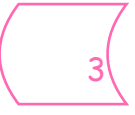
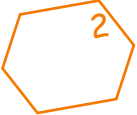


Lunes      Martes      Miércoles      Jueves      Viernes      Sábado      Domingo

# Septiembre 2023

1  
Comienza  
alegre



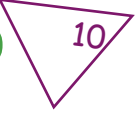
4  
Ayuda a  
Mamá



6  
Mira las  
nubes

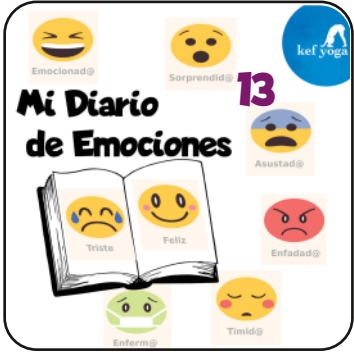


7  
Cuenta  
de tu día



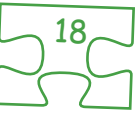
11  
Alegrate

12  
Juega



14  
Escucha  
al amigo

15  
Mira  
afuera



18  
Duerme  
Bien



20  
Respira  
profundo



22  
Descansa

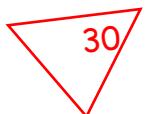


26  
Ayuda en  
Casa



28  
Sonríe y  
respira

29  
Ten  
calma



Recursos de Yoga y Mindfulness

kefyoga.com - formación y recursos para profesores



Noa la Leoncita

<https://youtu.be/Eb02rwwvb38>



Mi Diario de Emociones

<https://www.kefyoga.com/diarioemociones>



Respiración profunda

<https://kefyoga.com/respiraciongalletas>



Carreras en la playa

<https://youtu.be/H1i6wemgSbc>



Las Ovejas y el lobo

<https://youtu.be/ttuiu1VyYxA>



Mariposa Azul

<https://youtu.be/A2EEO1IOEH8>



Respira y calma tu mente

[https://youtu.be/iAh\\_5EMv4i0](https://youtu.be/iAh_5EMv4i0)

## Recursos de Yoga y Mindfulness

kefyoga.com - formación y recursos para profesores

¡Buena vuelta a clases!

# Septiembre 2023