



Cascabeles de atención plena



Youtube.com/Kefyoga



¿Qué necesitarás?



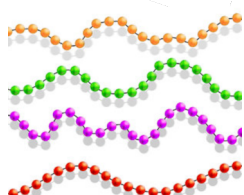
Cascabeles



Limpiapipas



Un palito de madera



cuentas de colores (opcional)

¿Cómo se hace?



Ensarta algunas campanas en un limpiapipas. Si quieres, puedes intercalar cuentas para decorar.



Dobla el limpiapipas alrededor del palito de madera.

Y ya tienes tu cascabel listo.

La historia está en el ayer, el mañana es un misterio, pero el día de hoy es un regalo

¿Qué significa estar presente?

¿Por qué es importante estar presente?

¿Cómo puede ayudarme una campana de atención plena a estar presente?

¿Cómo usaré mi campana de atención plena?

¿Cuándo usaré mi campana de atención plena?

Recursos de Yoga y Mindfulness

kefyoga.com - formación y recursos para profesores

