

Respiración profunda. Galletitas con Chocolate



Vamos a imaginar que en una mano tenemos unas galletitas recién hechas que huelen divinamente, y en la otra mano, tenemos una taza de chocolate caliente.

Dibuja tus Galletitas

tomamos aire con fuerza para oler
nuestras galletas

Dibuja tu Chocolate Caliente

nuestro chocolate está muy caliente
así que le tenemos que soplar para
poder beberlo, ¡soplemos juntos!



Youtube.com/Kefyoga

Repetimos varias veces - olemos las galletas y soplamos al chocolate

Recursos de Yoga y Mindfulness

kefyoga.com - formación y recursos para profesores

