

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

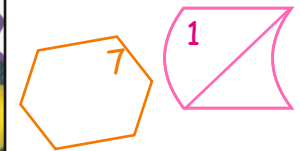
2
Sonrie y
respira

3
Cascabeles
de
atención plena

4
Descansa

5
Juega

6
Canción de la
Estrella



9
Ayuda a
Mamá

10
Mira
afuera

11
Dado
con posturas de Yoga

12
Escucha
al amigo

13
Ten
calma



16
Alegrate

17
Superheroes

18
No tomes
atajos

19
Respira

20
Juguemos a
Respirar



23
Duerme
Bien

24
Ayuda en
casa

25
Caleidoscopio

26
Cuenta
de tu día

27
Juega



30
Mariposa Azul

31
Da las
gracias

Recursos de Yoga y Mindfulness

kefyoga.com - formación y recursos para profesores

Octubre 2023





Cascabeles

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



Canción de la Estrella

<https://youtu.be/rnTB1dZ7usQ>



Supreheroes

<https://youtu.be/QaRhGphNcdo>



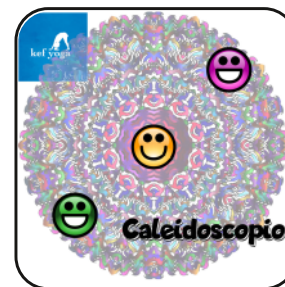
Dado Yoga

<https://dadoyoga.kefyoga.com>



Caleidoscopio

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



Mariposa Azul

<https://youtu.be/A2EEO1IOEH8>



Juguemos a respirar

<https://youtu.be/WQDYPUYI9F4>



Octubre 2023

Recursos de Yoga y Mindfulness

kefyoga.com - formación y recursos para profesores