

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

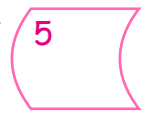
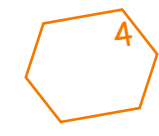
Domingo

Noviembre 2023

1
Sonrie y respira

2
Ayuda a Mamá

3
Juega



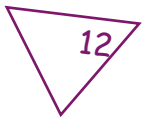
6
Escucha a tu amigo



8
Descansa



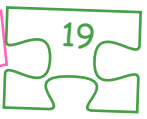
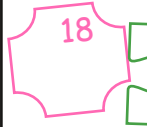
10
Juega



14
Alegrate

15
Duerme bien

16
Cuenta de tu día



20
Respira

21
No tomes atajos

22
Mira afuera



24
Ayuda en Casa



28
Juega



30
Ten calma

31
Disfruta el ahora



Recursos de Yoga y Mindfulness

kefyoga.com - formación y recursos para profesores



El árbol que no daba frutas <https://youtu.be/5ubhCd9OcrI>



Las Ovejas y El Lobo <https://youtu.be/ttuii1VyxA>



Caja de las Sonrisas <https://kefyoga.com/caja-sonrisas>



Caballitos de Mar <https://youtu.be/JPUa7WJZuk4>



La joroba de los Camellos <https://youtu.be/134EyTka9Bw>



Juego del calentamiento <https://youtu.be//LLk6lfKPGCU>



El Arbol del Agradecimiento <https://www.kefyoga.com/arbol>

Recursos de Yoga y Mindfulness

kefyoga.com - formación y recursos para profesores

Noviembre 2023