

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

Febrero 2024

5
Escucha a tu amigo



19
Respira



13
Juega

20
Mira afuera

27
Juega

7
Descansa

14
Alegrate

21
Cuenta de tu día



1
Sonríe y respira



15
Duerme bien



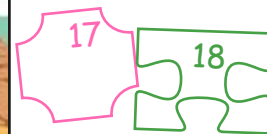
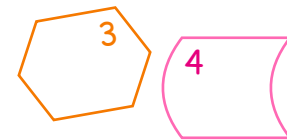
29
No tomes atajos

2
Ayuda a Mamá

9
Juega



23
Ayuda en Casa





Perro Guardián y Buho Sabio



Perro guardián y Búho sabio <https://kefyoga.com/perroybuho>



Las Ovejas y El Lobo



Las Ovejas y El Lobo <https://youtu.be/ttuii1VyYxA>



Saludo al sol



Saludo al sol <https://youtu.be/hejVWjxMTWk>



Caballitos de Mar



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



Dado con posturas de Yoga <https://dadoyoga.kefyoga.com>



Juego del Calentamiento



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



La Hormiga Astronauta



La Hormiga Astronauta https://youtu.be/_EaQOnpFBhU

Recursos de Yoga y Mindfulness

kefyoga.com - formación y recursos para profesores

Febrero 2024