

# Mayo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

# 2025

5  
Escucha a tu amigo



19  
Respira



13  
Juega

20  
Mira afuera

27  
Juega

7  
Descansa

14  
Alegrate

21  
Cuenta de tu día



15  
Duerme bien



29  
No tomes atajos



1  
Sonríe y respira

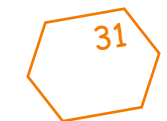
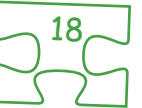
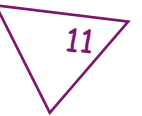
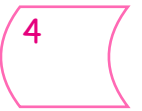
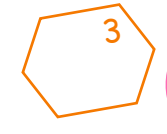
2  
Ayuda a Mamá

9  
Juega



23  
Ayuda en Casa

30  
Ten calma



Recursos de Yoga y Mindfulness

kefyoga.com - formación y recursos para profesores



**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](https://youtu.be/_EaQOnpFBhU)

Recursos de Yoga y Mindfulness

kefyoga.com - formación y recursos para profesores

**Mayo 2025**