

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Octubre 2025

1
Sonríe y
respira

2
Ayuda a
Mamá

3
Juega

4

5

6
¡Reyes!



8
Descansa



10
Juega

11

12



14
Alegrate

15
Duerme
bien

16
Cuenta
de tu día



18

19

20
Respira

21
No tomes
atajos

22
Mira
afuera



24
Ayuda en
Casa

25

26



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/ttuii1VyYxA>



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>



Colorear Afirmaciones positivas
<https://www.kefyoga.com/afirmaciones>

Octubre 2025

Recursos de Yoga y Mindfulness

kefyoga.com - formación y recursos para profesores