

Enero

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

2026

1
Sonríe y
respira

2
Ayuda a
Mamá

3

4

5
Escucha a
tu amigo



7
Descansa



9
Juega

10

11



13
Juega

14
Alegrate

15
Duerme
bien



17

18

19
Respira

20
Mira
afuera

21
Cuenta
de tu día



23
Ayuda en
Casa

24

25



27
Juega



29
No tomes
atajos

30
Ten
calma

31



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/ttuii1VyxA>



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**



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



**Juego del
Calentamiento**

Juego del calen-
tamiento <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

Enero 2026