

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

2

Sonrie y
respira

9

Ayuda a
Mamá

16

Alegrate

23

Mariposa Azul

3



10

Mira
afuera

17

Superheroes

24

Ayuda en
casa

4

Descansa

Dado
con posturas de Yoga



18

No tomes
atajos



Caleidoscopio

5

Juega

12

Escucha
al amigo

19

Respira

26

Cuenta
de tu día

6

Canción de la
Estrella

13

Ten
calma

20

Juguemos a
Respirar

27

Da las
gracias

7

1

8

14

15

21

22

28

Recursos de Yoga y Mindfulness

kefyoga.com - formación y recursos para profesores

Febrero 2026

kef yoga



Nos movemos

<https://www.kefyoga.com/movernos>



Canción La Estrella

<https://youtu.be/rnTB1dZ7usQ>



Supreheroes

<https://youtu.be/QaRhGphNcdo>



Dado con posturas de Yoga

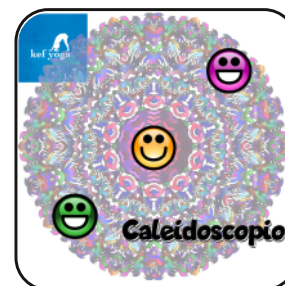


Dado Yoga

<https://dadoyoga.kefyoga.com>



Caleidoscopio



Caleidoscopio



Mariposa Azul

<https://youtu.be/A2EEO1IOEH8>



Juguemos a respirar

<https://youtu.be/WQDYPUI9F4>



Recursos de Yoga y Mindfulness

kefyoga.com - formación y recursos para profesores

Febrero 2026