

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

2026

2  
Sonrie y  
respira

9  
Ayuda a  
Mamá

16  
Alegrate

23  
Duerme  
Bien

30  
Mariposa Azul

3  
Cascabeles  
de  
atención plena

10  
Mira  
afuera

17  
Superheroes

24  
Ayuda en  
casa

31  
Ve a dar  
un paseo

11  
Dado  
con posturas de Yoga

Postura  
del  
Barco

18  
No tomes  
atajos

25  
Caleidoscopio

4  
Descansa

5  
Juega

12  
Escucha  
al amigo

19  
Respira

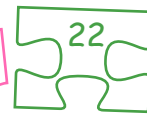
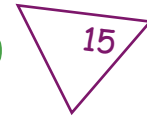
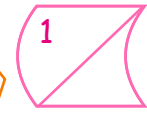
26  
Cuenta  
de tu día

6  
Canción de la  
Estrella

13  
Ten  
calma

20  
Juguemos a  
Respirar

27  
Juega



Recursos de Yoga y Mindfulness

keyyoga.com - formación y recursos para profesores

Marzo





### Cascabeles

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



### Canción La Estrella

<https://youtu.be/rnTB1dZ7usQ>



### Supreheroes

<https://youtu.be/QaRhGphNcdo>



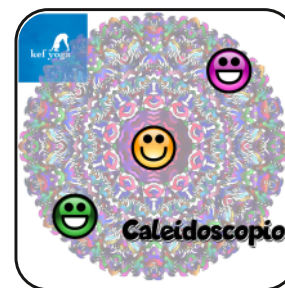
### Dado Yoga

<https://dadoyoga.kefyoga.com>



### Caleidoscopio

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



### Mariposa Azul

<https://youtu.be/A2EEO1IOEH8>



### Juguemos a respirar

<https://youtu.be/WQDYPUYI9F4>



## Recursos de Yoga y Mindfulness

kefyoga.com - formación y recursos para profesores

# Marzo 2026