Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						1
2 Sonrie y respira	3 	4 Descansa	5 Juega	6 	7	
9 Ayuda a Mamá	10 Mira afuera	11 	12 Escucha al amigo	13 Ten calma	14	15
16 Alegrate	17 	18 No tomes atajos	19 Respira	20 	21	22
23 Duerme Bien	24 Ayuda en casa	25 	26 Cuenta de tu día	27 Juega	28	29
30 	31 Ve a dar un paseo					

2026

Noviembre

Recursos de Yoga y Mindfulness

kefyoga.com - formación y recursos para profesores



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

kef yoga
RECURSOS
DE YOGA
Y MINDFULNESS

Noviembre 2026

Recursos de Yoga y Mindfulness

kefyoga.com - formación y recursos para profesores