

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo Octubre 2026

5
Escucha a
tu amigo



19
Respira



13
Juega

20
Mira
afuera

27
Juega

7
Descansa

14
Alegrate

21
Cuenta
de tu día



15
Duerme
bien



29
No tomes
atajos



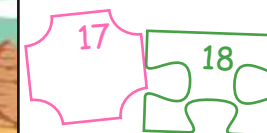
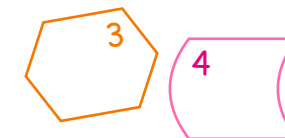
2
Ayuda a
Mamá

9
Juega



23
Ayuda en
Casa

30
Ten
calma





**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

Octubre 2026