2026

Diciembre

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	1 Sonríe y respira	2 	3 Descansa	4 Sonrie y Respira	5	6
7 	8 Escucha al amigo	9 Ayuda a Mamá	10 	11 Ten calma	12	13
14 Alégrate	15 	16 No tomes atajos	17 Respira	18 	19	20
21 Duerme Bien	22 Celebra	23 	24 Cuenta de tu día	25 Juega	26	27
28 	29 Ayuda a Papá	30 Mira afuera	31 ¡Celebra!			

Recursos de Yoga y Mindfulness

kefyoga.com - formación y recursos para profesores



Aqui y Ahora

https://www.kefyoga.com/aquiyahora



Comecocos Yoga

https://comecocosyoga.kefyoga.com/



Supreheroes

https://youtu.be/QaRhGphNcdo



Pajarito Claudio

https://youtu.be/yLaDjxftPX4



Aventuras en el Agua

https://youtu.be/DOE5Iv0vBxc



La Trompa de los Elefantes

https://youtu.be/5PnL_w-k6yk



Juguemos a respirar

https://youtu.be/WQDYPUYI9F4

kef yoga
RECURSOS
DE YOGA
Y MINDFULNESS

Diciembre 2026

Recursos de Yoga y Mindfulness

kefyoga.com - formación y recursos para profesores