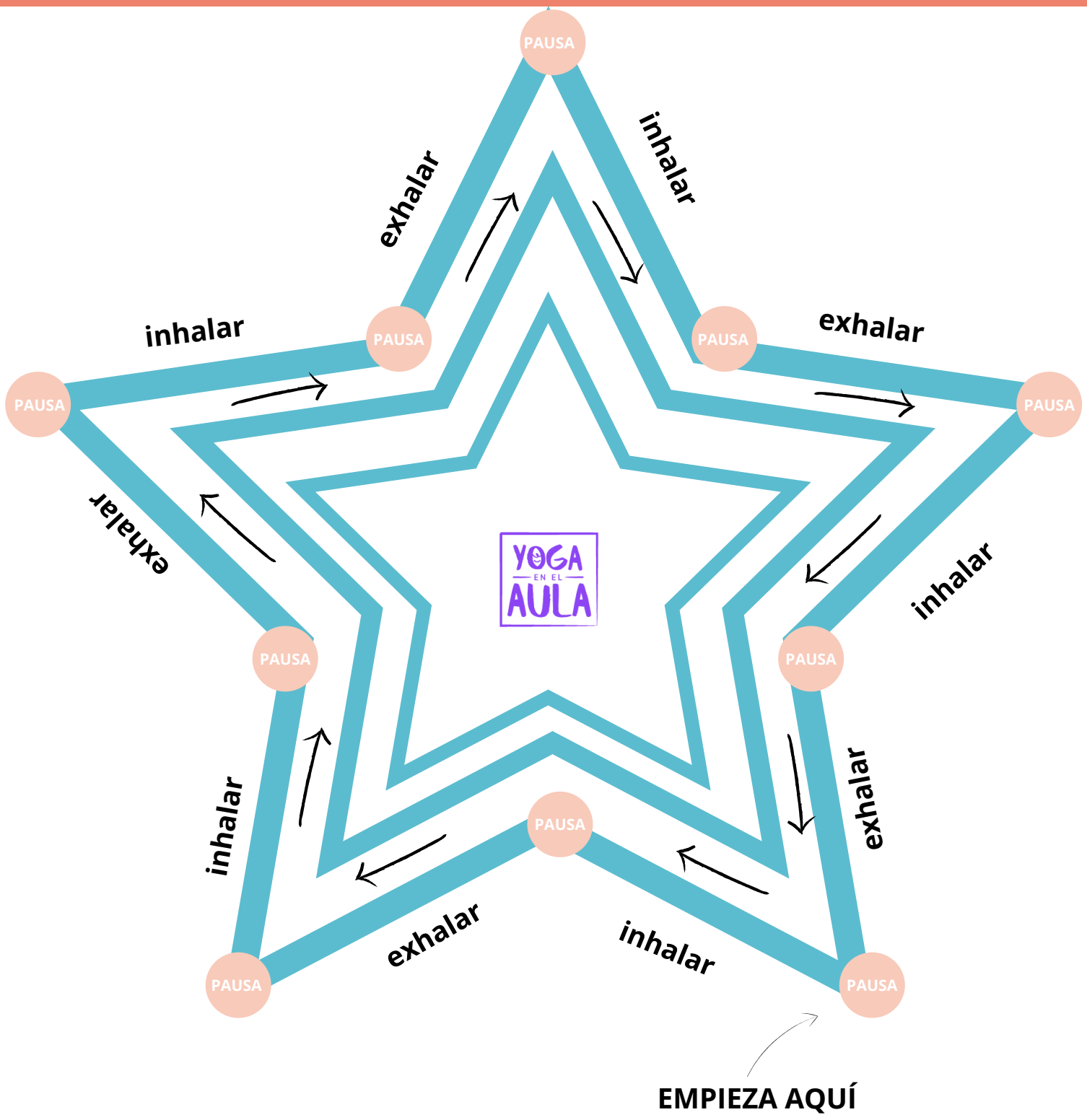
2° ACTIVIDAD MINDFULNESS: RESPIRA Y CULTIVA LA CALMA



LA ESTRELLA MÁGICA DE LA RESPIRACIÓN!!

*Con esta **estrella mágica de la respiración** podrás llegar a la calma. **Sigue los siguientes paso:***

1. *Puedes estar sentado en el suelo, en la silla o de pie, estando lo mas cómodo posible,*
2. *Con tu **dedo, vista o imaginación sigue los vértices de la estrella**, mientras Inhalas y exhalas, hazlo despacio, con calma, de forma consciente,*
3. *Si quieres, puedes **imprimir y colorear la estrella***