

# VIERNESTAR

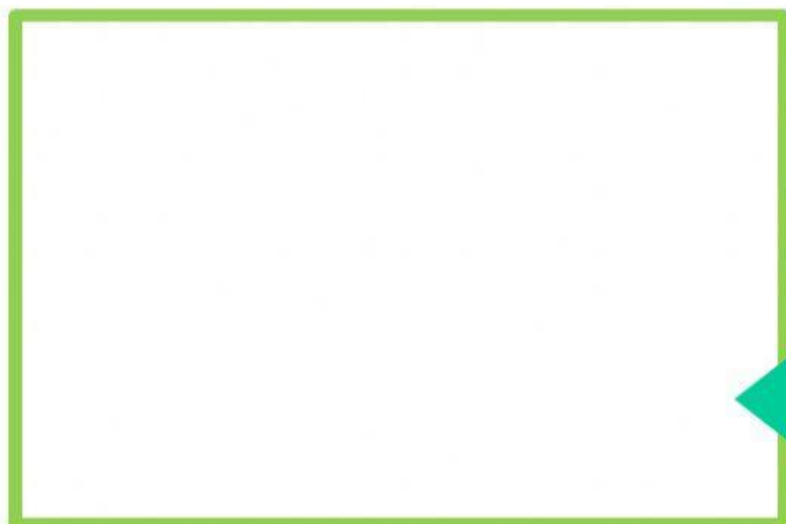
*Viernes de mindfulness, yoga & emociones*

Sentirnos bien con nosotros mismos, estar relajados, desconectar para poder centrar mejor nuestra atención después... ¡son cosas muy importantes!

Por ello, cada **viernes** os traeré una propuesta distinta para mejorar nuestro **bienestar**.

Hoy comenzaremos conociendo un poquito el MINDFULNESS, una práctica sencilla que aúna relajación y meditación... Para el MINDFULNESS, lo más importante es vivir el momento presente.

TODOS y TODAS podemos practicar estas técnicas. En este **vídeo** que os dejo a continuación, **Gemma Sánchez\*** (educadora, escritora e ilustradora) nos propone un juego para comenzar a acercarnos al MINDFULNESS.



@peti.pete

Pincha aquí para conocer  
**EL JUEGO DE LAS ESPONJAS**

\*podéis conocer muchas más cosas de Gemma en su página web: <https://gemmasanchez.com/>