

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!

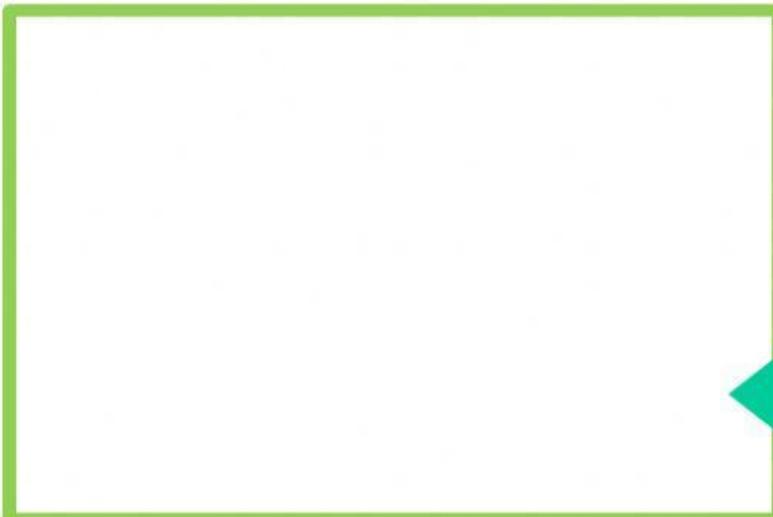
Por ello, cada viernes os traeré una propuesta distinta para mejorar nuestro bienestar.

Hoy comenzaremos conociendo un poquito el MINDFULNESS, una práctica sencilla que une relajación y meditación...

Para el MINDFULNESS, lo más importante es vivir el momento presente.

TODOS y TODAS podemos practicar estas técnicas.

En este video que os dejo a continuación, Gemma Sánchez* (educadora, escritora e ilustradora) nos propone un juego para comenzar a acercarnos al MINDFULNESS.



Pincha aquí para conocer
EL JUEGO DE LAS ESPONJAS

@peti.pet

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