

VIERNESTAR

Viernes de mindfulness, yoga & emociones

ACTIVIDAD DE LA SEMANA:

EL ÁRBOL DE LAS PREOCUPACIONES

Vamos a ver este **vídeo** y seguir todo lo que se nos propone... es un ejercicio de *visualización guiada* fantástico para **relajarnos** y **sentirnos bien**.

@peti.pete

Pincha aquí para conocer
VER EL VÍDEO & MEDITAR

*este video pertenece a Proyecto Mindala. Podéis conocer mucho más en su web:

<https://www.mindalamindful.com//>

