

# VIERNESTAR

Viernes de mindfulness, yoga & emociones

ACTIVIDAD DE LA SEMANA:

## EL ÁRBOL DE LAS PREOCUPACIONES

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

@peti.pet

Pincha aquí para conoce  
**VER EL VÍDEO & MEDITAR**

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

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

