

VIERNESTAR

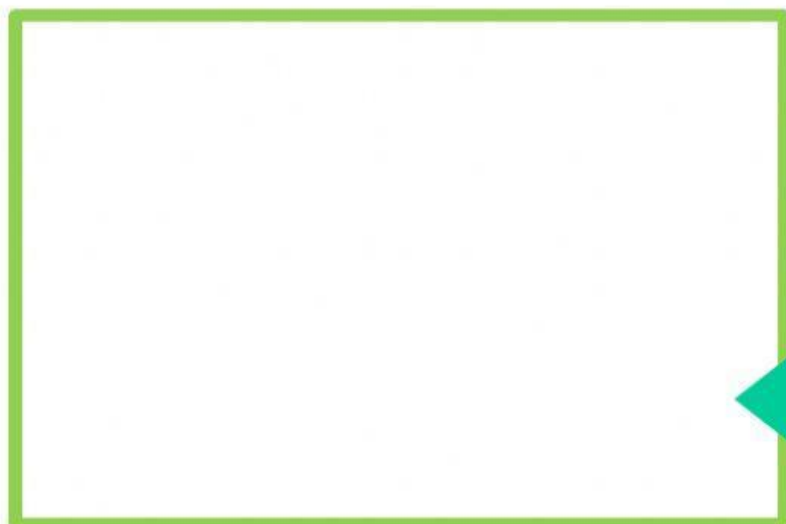
Viernes de mindfulness, yoga & emociones

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/>