



CEIP Clara campomor

ESCUELA DE FELICIDAD

ATENCION

PLENA

17-febrero-2017

“A veces todo lo que necesitamos, es detenernos, respirar profundo y hacer silencio. Y, poco a poco, todo se reordena”

RETO **13**

RESPIRACIÓN
DE LA ABEJA

13ª SEMANA: (En clase cada día, al entrar del recreo, pueden dedicar unos minutos a la práctica). Vamos a trabajar esta semana centrándonos en la respiración y en la resonancia que provoca la voz al realizar el zumbido de la abeja. Este ejercicio nos permitirá avanzar cada vez más en el control de nuestra respiración. En este enlace podéis ver como es la técnica. Disfrutad como abejas.

<https://www.youtube.com/watch?v=eSBjHB4ezGs>

Recordad que 8 minutos de mindfulness (atención plena) durante 27 días producen cambios significativos en el cerebro con múltiples beneficios.

PADRES **CONSCIENTES**, FAMILIAS **FELICES**

¡Esperamos que disfrutéis mucho el reto!