



CEIP Clara campomor

ESCUELA DE FELICIDAD

ATENCION

PLENA

28-abril-2017

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

RETO 19

RESPIRO PROFUNDAMENTE

19ª SEMANA: Respiro como una rana.

El trimestre pasado aprendimos la respiración de la abeja y en esta ocasión practicaremos la respiración quieta, calmada y atenta de la rana con este video que nos va a ir guiando. ¡Vamos a estar tranquilos y atentos como las ranas!

https://www.youtube.com/watch?v=r0O5sl_iPQI&list=PLtVueEY3nmjmZitB0PFJcyeTj1vzlakgN&index=3

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!