

EJERCICIOS DE RESPIRACION CONCIENTE. INHALAR Y EXHALAR.

**MINDFULLNES, PARA
DIRECTIVOS Y DOCENTES.**

**ATENCION PLENA
AQUI Y AHORA.**

**CENTRARNOS EN
NUESTRA RESPIRACION,
SIN JUZGAR NUESTROS
PENSAMIENTOS, AYUDA A
ENFRENTAR LA
ANSIEDAD, ANGUSTIA
LLEVANDONOS A LA
CALMA Y AL BIENESTAR
INTERIOR**

**RESPONSABLE: MG. MÓNICA GUTIERREZ,
DIRECTORA DE AREA GABINETES TÉCNICOS INTERDISCIPLINARIOS**