

Relajación y Bienestar

Ejercicio diario



Fuente: Proyecto
CEPA

1. CONCENTRARSE EN LA RESPIRACIÓN

Sentado, pies apoyados en el suelo, columna recta, hombros relajados.

Concentrarse en la respiración, sentimos el aire fresco que se inspira y el aire cálido que se exhala.

Si vienen pensamientos a tu cabeza, no los evites, dejarlos pasar y vuelve a concentrarte en la respiración.

RELAJAR.