

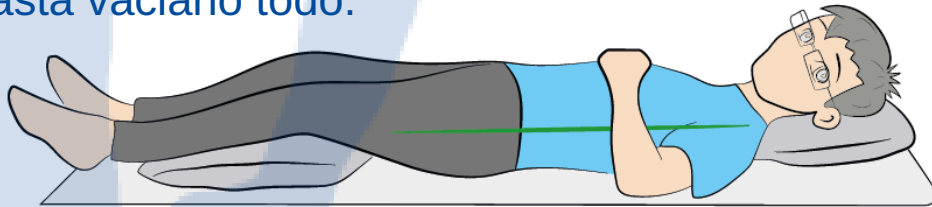
HARA EN FAMILIA

Programas La Salle
hara

TRES RUTINAS QUE TE AYUDARÁN EN TU DÍA A DÍA

1 CUIDA LA POSTURA

Túmbate con las piernas juntas y extendidas y los brazos extendidos a lo largo del cuerpo. Puedes ponerte un cojín en la cabeza para estar más cómodo y taparte con una manita. Cierra los ojos. Y empieza a tomar aire hinchando con él la tripa, lo mantienes un momento y lo empiezas a soltar por la boca hasta vaciarlo todo.



2 MEDITACIÓN GUIADA

Pincha en tu curso y disfruta del momento.

Infantil - 4º Primaria

5º Primaria - 2º Bachiller



3 INTELIGENCIA EMOCIONAL

Pon a prueba tus emociones

¿Estás preparado?

Pincha en la imagen y...

¡A jugar!

