



ESPECIAL DE NAVIDAD



TE INVITAMOS A SER PARTE DEL ESPECIAL DE
NAVIDAD



WWW.MINDFULNESSENELAULA.COM



RESPIRACIÓN DE LA ESFERA DE NAVIDAD

- Toma una de las esferas de navidad con tus dos manos, presta atención de su tamaño, de su peso, de su color, y de todo lo que te llame la atención de la esfera.
- Sostén la esfera con tu mano derecha, Inspira por la nariz y al expirar gira con tu mano la esfera al mismo tiempo que la observas, lentamente. Repite una vez más.
- Toma la esfera con la mano izquierda, inspira por la nariz largo y profundo y al expirar gira la esfera con tu mano lentamente, repite 2 veces.

YOGA
EN EL
AULA



POSTURA DEL ARBOL DE NAVIDAD



- De pie con los pies separados, flexiona tu pierna llevando el pie derecho a la pantorrilla izquierda.
- Levanta tus brazos hacia arriba, con la mano extendida cruzando tus manos.
- En esta postura inhala y exhala. Ahora repite con el otro lado.

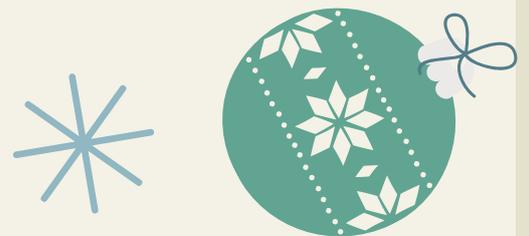




Escribe un deseo y ponlos en el bote de los deseos de navidad. Antes de escribir tus deseos sigue los siguientes

- Busca los materiales que necesitas
- Colócate en un lugar tranquilo. Inhala y exhala por la nariz profundamente. Piensa en un deseo que te gustaría, ojala un deseo que no sea material, por ejemplo: "pasar más tiempo con mi familia", "jugar con mi mejor amiga", "que mi perrita tenga los paseos más felices": etc.

BOTE DE LOS DESEOS



RESPIRACION DE LA ESTRELLA FUGAZ

- Ponte de pie, sentado en una silla o en el suelo.
- Junta tus manos, uniendo tus dedos y tus pulgares, a la altura de tu pecho.
- Ahora deja un espacio entre tus manos sin perder el contacto de tus dedos, formando un rombo. Inhala por la nariz , cierra los ojos e imagina una estrella de color brillante.
- Exhala y lanza la estrella, puedes abrir los ojos cuando lances la estrella imaginando cómo avanza a la velocidad de la luz.
- Repite 3 veces, puedes lanzar la estrella en diferentes direcciones

