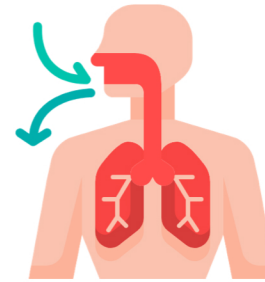




POR LA NARIZ

Inspirar - Mantener 3' - Expirar

Educación
DOCENTE



NARIZ Y BOCA

Inspirar - Mantener 3' - Expirar

Educación
DOCENTE



RINCÓN DE LA CALMA

- 1. Sentir el aire como entra**
- 2. Mantener**
- 3. Sentir como sale**

- Vaciar la mente

Educación
DOCENTE



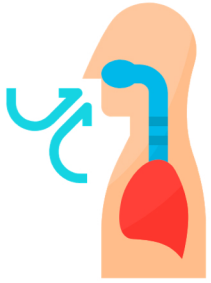
RINCÓN DE LA CALMA

- 1. Sentir el aire como entra**
- 2. Mantener**
- 3. Sentir como sale**

- Vaciar la mente

Educación
DOCENTE

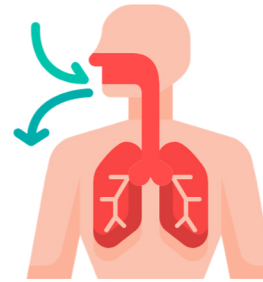




NARIZ Y BOCA

Inspirar - Mantener 5' - Expirar

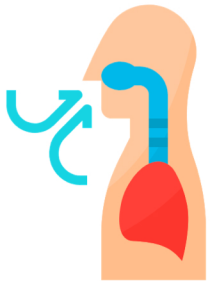
Educación
DOCENTE



NARIZ Y BOCA

Inspirar - Mantener 5' - Expirar

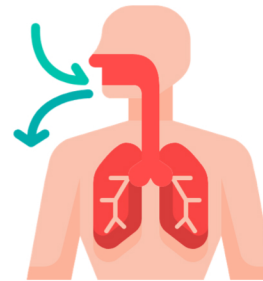
Educación
DOCENTE



NARIZ Y BOCA

Inspirar 2' - Mantener 4' - Expirar 2'

Educación
DOCENTE

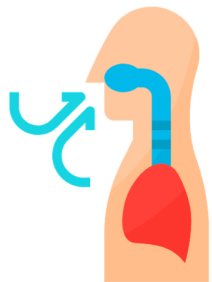


NARIZ Y BOCA

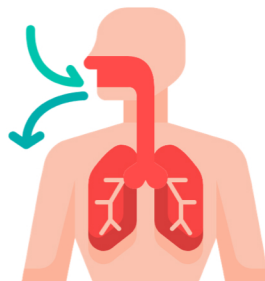
Inspirar 2' - Mantener 4' - Expirar 2'

Educación
DOCENTE

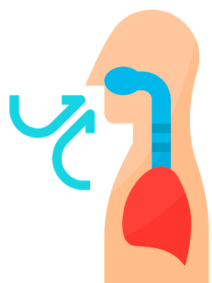




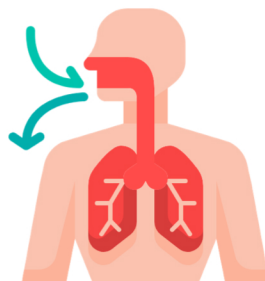
Educación
DOCENTE



Educación
DOCENTE



Educación
DOCENTE



Educación
DOCENTE

