HARA EN FAMILIA

TRES RUTINAS QUE TE AYUDARÁN EN TU DÍA A DÍA

Programas La Salle
hara

1 CUIDA LA POSTURA

Siéntate en la silla con la espalda recta, hombros relajados. Apoya los pies en el suelo y reposa las manos sobre las piernas. Cierra los ojos. Respira lentamente por la nariz. Nota cómo se hincha la barriga cuando entra el aire y cómo se deshincha cuando lo sueltas por la nariz.

2 MEDITACIÓN GUIADA

Pincha en tu curso y disfruta del momento.

Infantil - 4º Primaria

5º Primaria - 2º Bachiller

3 CONSCIENCIA CORPORAL

¿Te atreves con el reto?

Infantil - 4º Primaria

5º Primaria - 2º Bachiller