

TORTUGAR

PASO 1: Arrodillarse, sentarse sobre las piernas y talones, llevar el torso hacia delante y apoyar la cabeza en el suelo.

Los brazos pueden descansar a un lado del cuerpo o se pueden flexionar colocándolos bajo la cabeza como almohadas.

La idea es similar ser una tortuga.

f/pequenogranhumano

PASO 2: Una vez que quedamos en posición de "tortuguitas", cerramos los ojos y simplemente respiramos por un mínimo de 3 minutos.



**UNA TÉCNICA PARA
ENSEÑAR A LOS NIÑOS
A CALMARSE.**



PEQUEÑO GRAN HUMANO