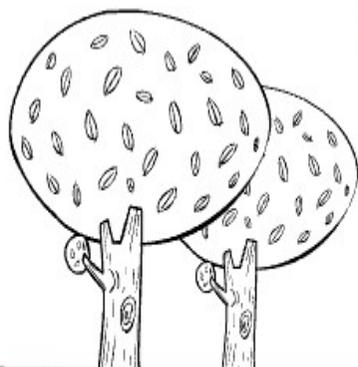


AFAV



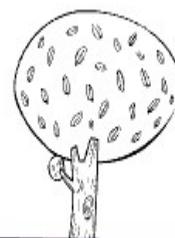
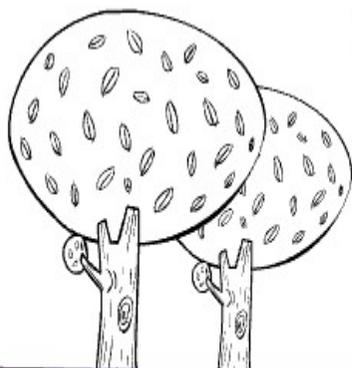
EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

CREATED USING
POWTOON





AFAV



AFAV

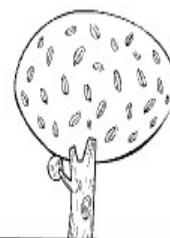
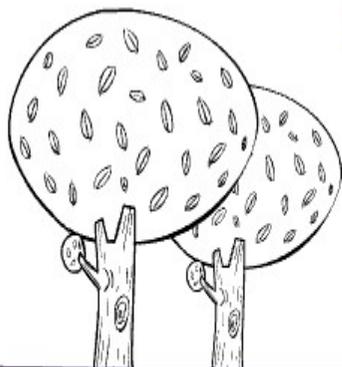
Os recomendamos utilizar
música suave y calmada

Ejemplos: El Cisne de Saint-Saëns;
Moonlight sonata, Hallelujah de
Leonard Cohen...

CREATED USING
POWTOON

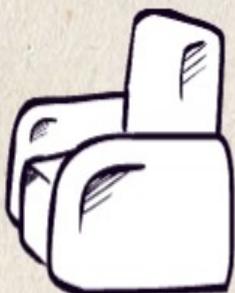


AFAV

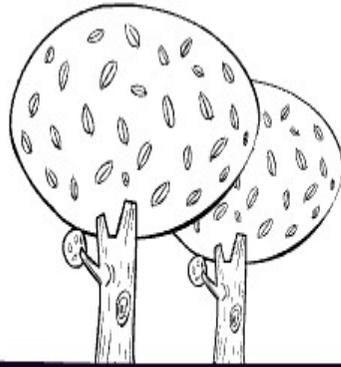


Una vez elegida y preparada la
música...

Siéntate y disfruta...



AFAV



1. Apoya los dos pies en el suelo.

No cruces las piernas.

**2. Coloca las manos encima de las piernas
y relaja los brazos**

AFAV

AFAV

Inspira el aire
por la nariz

Éxpulsa el
aire por la
boca



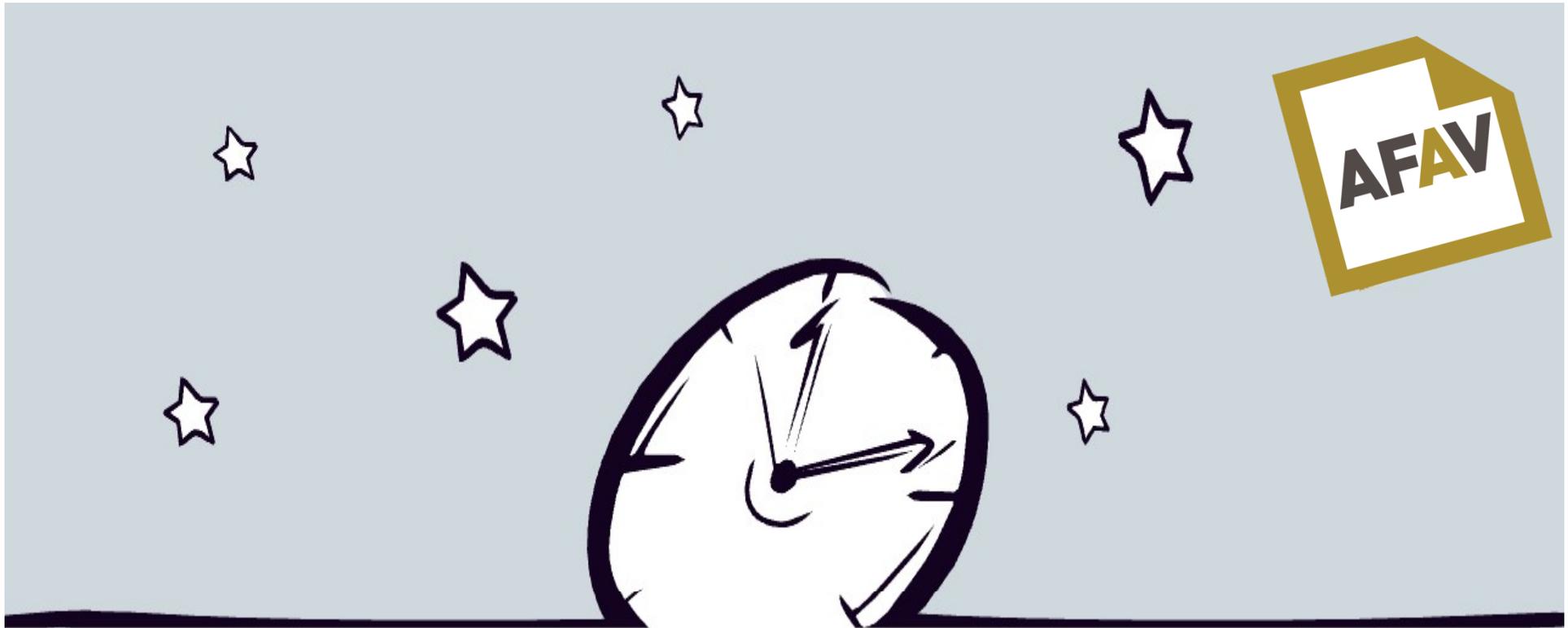
CREATED USING
POWTOON



Ahora



1. Inspira por la nariz
2. Aguanta unos segundos
3. Expulsa el aire por la boca



Mueve los hombros
Vigila tu posición corporal

Más actividades en:



WWW.AFAV.ORG

[#CEREBROACTIVO](https://twitter.com/CerebroActivo)

CREATED USING
POWTOON