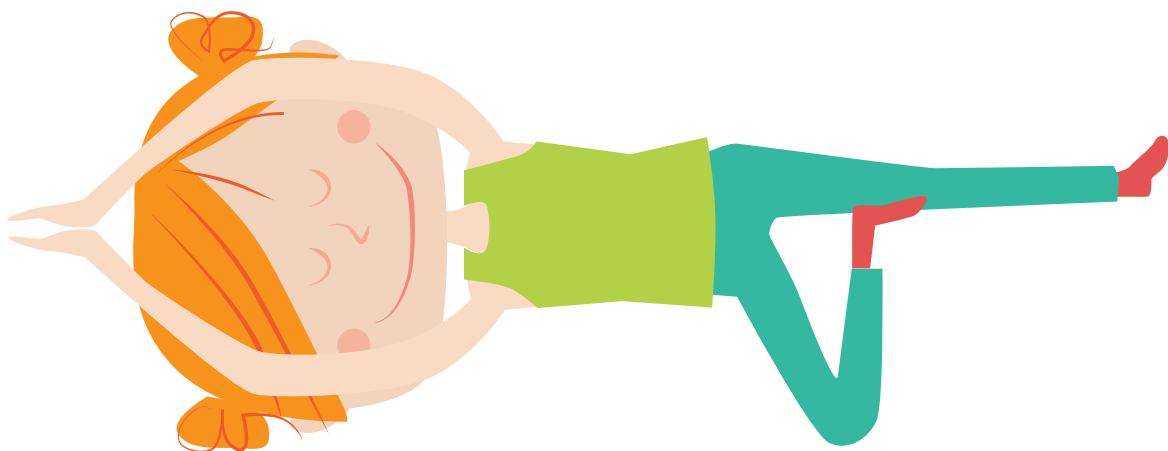


Postura de yoga

# La postura del Árbol



[WWW.HOPTOYS.ES](http://WWW.HOPTOYS.ES)

## LAS CARTAS

# Bienestar & Relajación



Postura de yoga

# La postura del perro



[WWW.HOPTOYS.ES](http://WWW.HOPTOYS.ES)

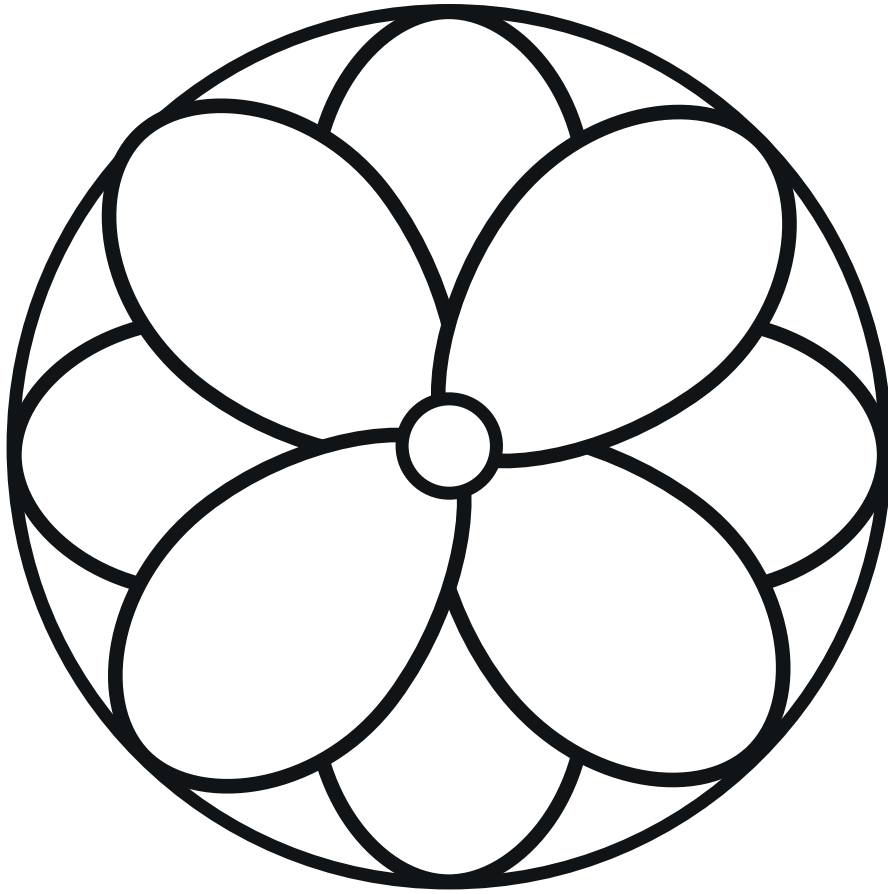
Postura de yoga

# La postura de la Tortuga



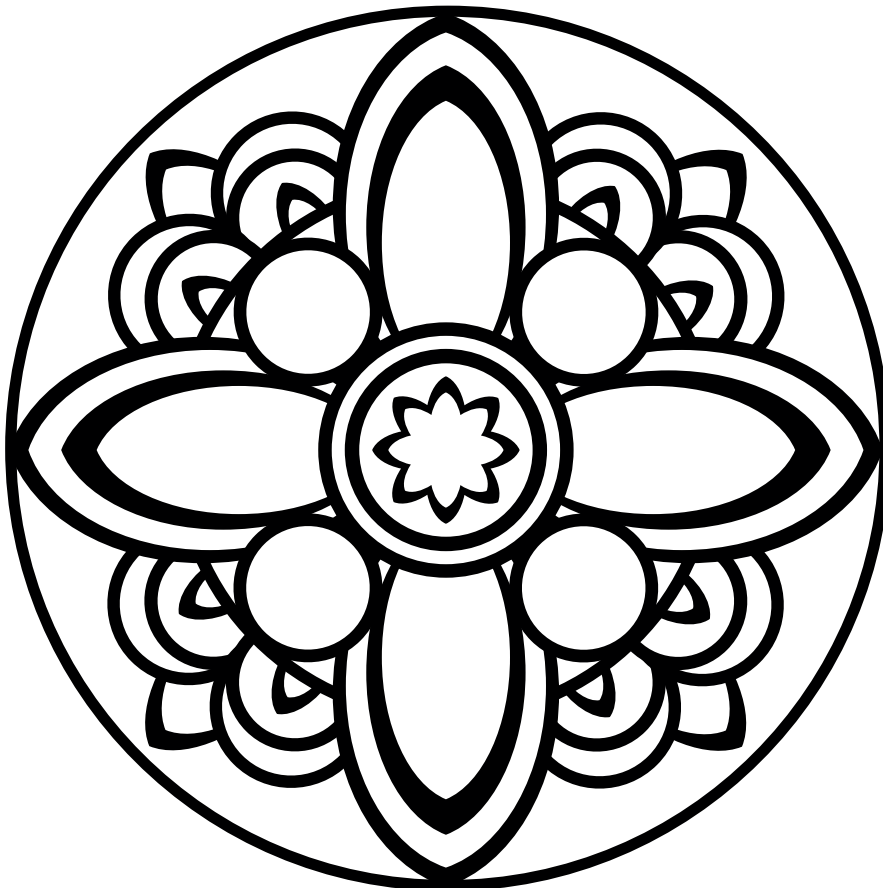
[WWW.HOPTOYS.ES](http://WWW.HOPTOYS.ES)

Colorear en plena conciencia Colorea comenzando por el centro y ¡relájate!



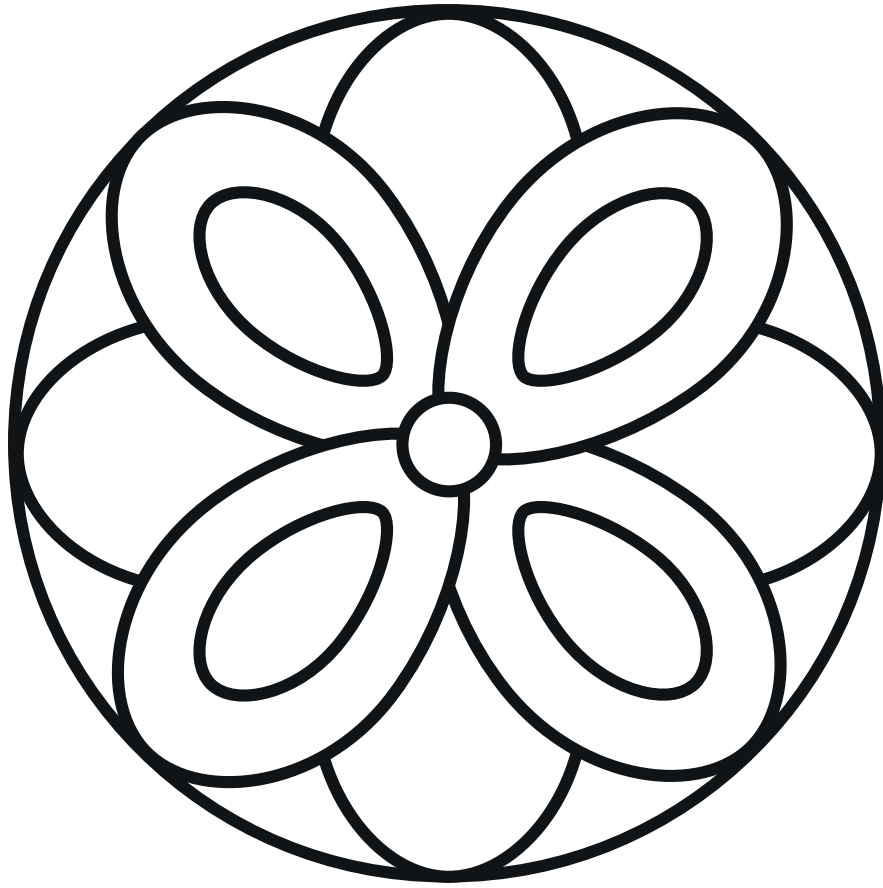
WWW.HOPTOYS.ES

Colorear en plena conciencia Colorea comenzando por el centro y ¡relájate!



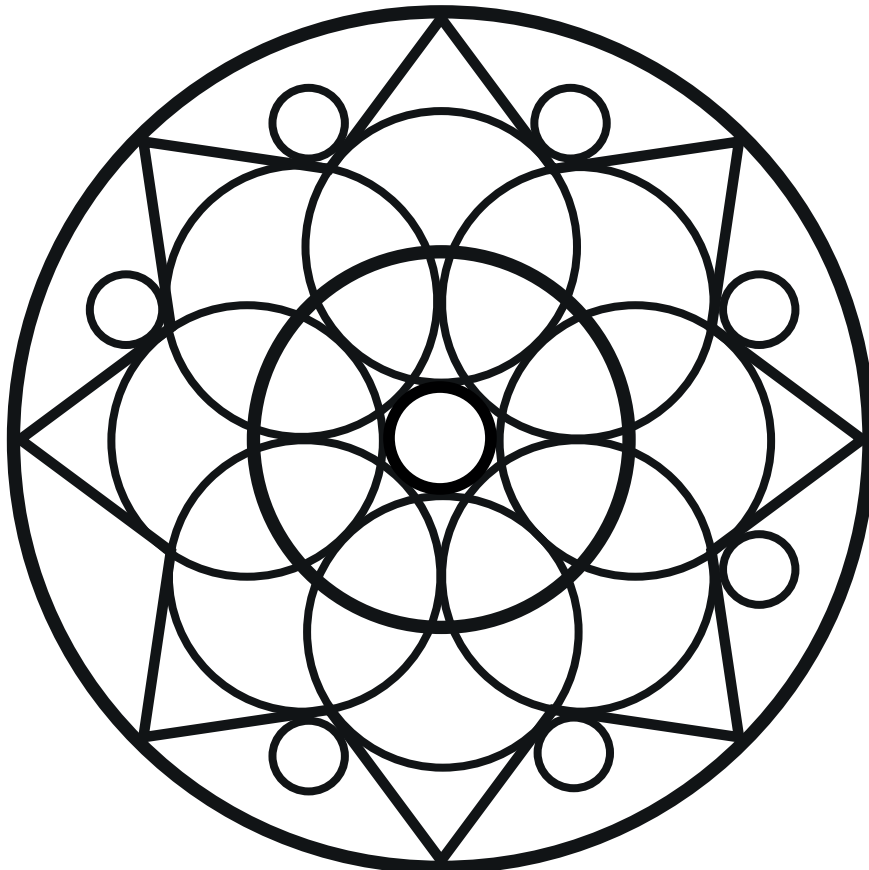
WWW.HOPTOYS.FR

Colorear en plena conciencia Colorea comenzando por el centro y ¡relájate!



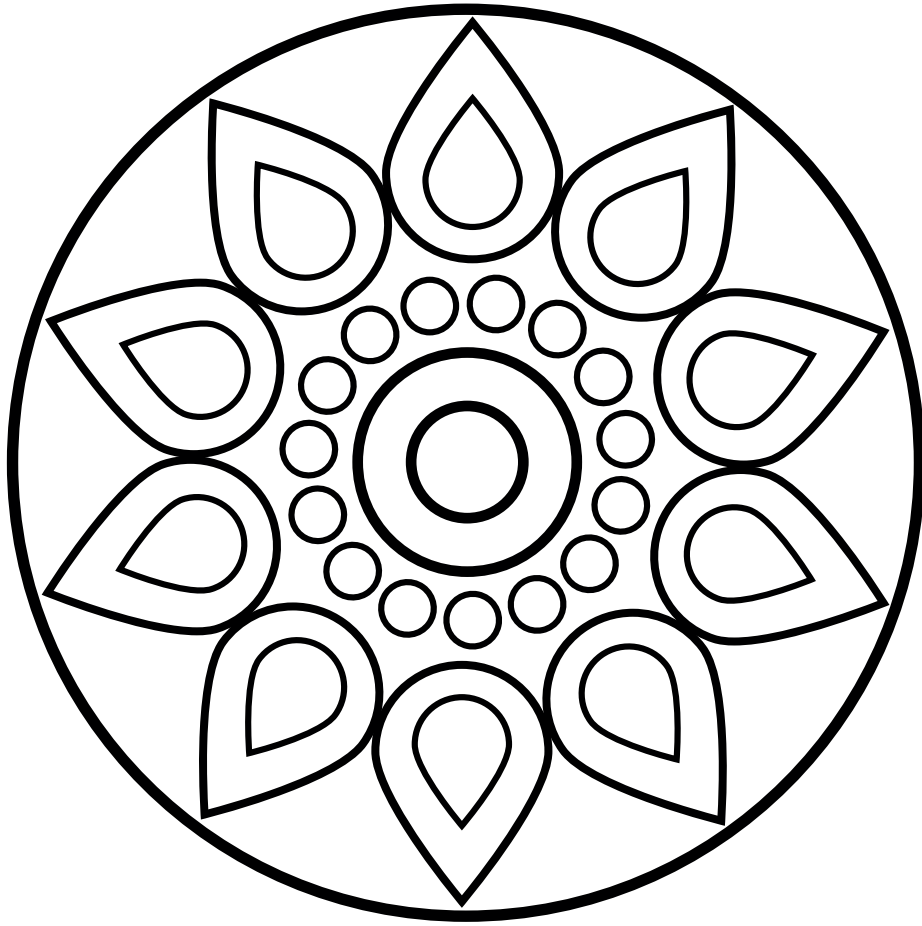
WWW.HOPTOYS.ES

Colorear en plena conciencia Colorea comenzando por el centro y ¡relájate!



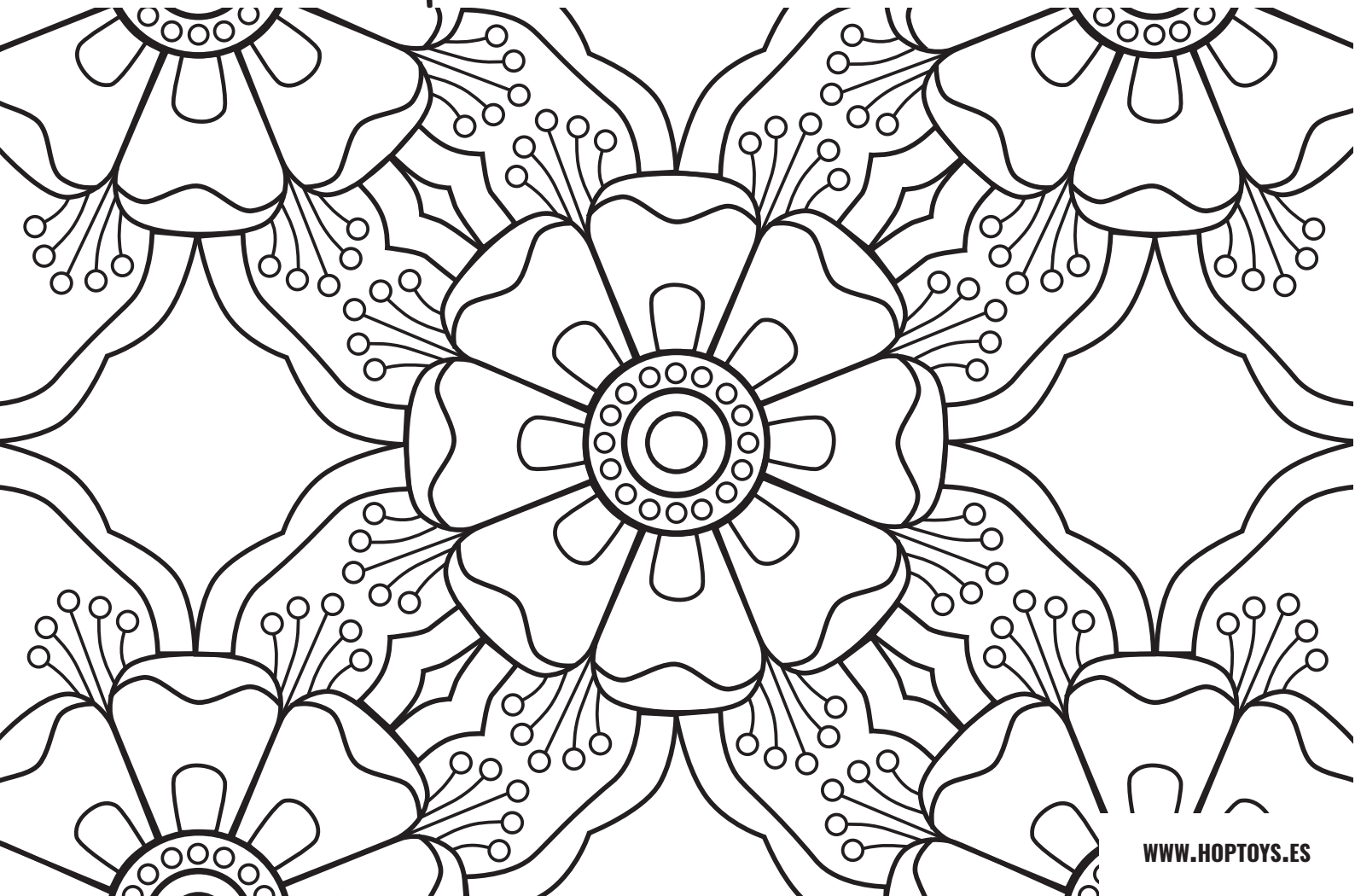
WWW.HOPTOYS.ES

Colorear en plena conciencia Colorea comenzando por el centro y ¡relájate!



WWW.HOPTOYS.ES

Colorear en plena conciencia Colorea comenzando por el centro y ¡relájate!



WWW.HOPTOYS.ES





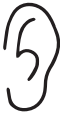


- Siéntate con la espalda bien recta
- Inspira profundamente
- Saca la lengua
- Expira como un dragón

WWW.HOPTOYS.ES

## TÉCNICA DEL 5-4-3-2-1

ES UNA ACTIVIDAD PARTICULARMENTE INTERESANTE PARA AYUDAR A LOS NIÑOS A CONTROLAR LA ANSIEDAD

Mira a tu alrededor y dime.....

- 5 cosas que ves 
- 4 cosas que puedes tocar 
- 3 cosas que puedes oír 
- 2 cosas que puedes sentir 
- 1 cosa que puedes probar 

WWW.HOPTOYS.ES