

Mi objetivo de hoy es:

Pisando barro

Ponte de pie e imagina que estás pisando barro. Aprieta fuerte ese barro con los pies, desde el talón hasta las puntas de los dedos. Ahora levanta un pie cada vez y estira los dedos de los pies separándolos y moviendo los tobillos. Repite 5 veces.

Mi pequeño éxito de hoy ha sido:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ev6J4-AOywl>

“Ya que estamos de paso, dejemos huellas bonitas”