

## ***Mi objetivo de hoy es:***

### ***Conecta con tu cuerpo***

Alargamos los brazos a los lados del cuerpo, para posteriormente levantar los dos hacia arriba, los sostenemos mientras realizamos un par de respiraciones y los bajamos a la altura de los hombros abriéndolos en forma de cruz.

A continuación levantaremos el brazo derecho y mantendremos el izquierdo abajo, realizaremos un par de respiraciones y subiremos el izquierdo, volveremos a repetir arriba dos respiraciones.

Ahora que volvemos a tener los brazos arriba, los inclinamos hacia el lado derecho alargándolos lo máximo posible como si fuéramos a crecer, inspiramos dos veces y volvemos al centro con los brazos en alto, para a continuación inclinarnos hacia el lado contrario, el lado izquierdo, y volver a estirarnos lo máximo posible mientras inspiramos y expiramos por la nariz.

### ***Mi pequeño éxito de hoy ha sido:***

<https://www.youtube.com/watch?v=mdpNhu9l6Xo>

*“Quién bien te quiere, te hará volar”*