

CURSO: ACOMPAÑAR A LAS FAMILIAS

MÓDULO 4: EJERCICIOS

1. Meditación sobre la respiración

En este Módulo solo hay un ejercicio: la práctica de MEDITACIÓN SOBRE LA RESPIRACIÓN que tienes en los materiales. Se trata de un AUDIO que puedes descargar para hacer tantas veces como quieras, dura aproximadamente 10 minutos.

La recomendación es que mínimo lo hagas 1 vez al día, para pasar a hacerlo 3 veces al día (puedes hacer la progresión que más te convenga a tí).

Con la práctica, podrás prescindir del audio y hacerlo sin guía.

LIBRO RECOMENDADO

POR QUE EL MINDFULNESS ES MEJOR QUE EL CHOCOLATE. Tu guía para la paz interior, la atención plena y la felicidad absoluta
De David Michie
Editorial Aguilar. Colección Cuerpo y Mente
ISBN-10: 8403014988
ISBN-13: 978-8403014985