

RESPIRA

“Respira con conciencia y siéntete bien”



- De pie, cierra tus ojos
- Toma aire profundo por la nariz, sostenlo un segundo, y bota el aire por la nariz. (Realiza esto dos veces)
- Toma el aire profundo por la nariz, sostenlo un segundo y bota el aire por la boca. (Realiza esto dos veces)

COORDINACIÓN Y LATERALIDAD

“La unión hace la fuerza”



- Realiza la secuencia de los siguientes movimientos

FUERZA

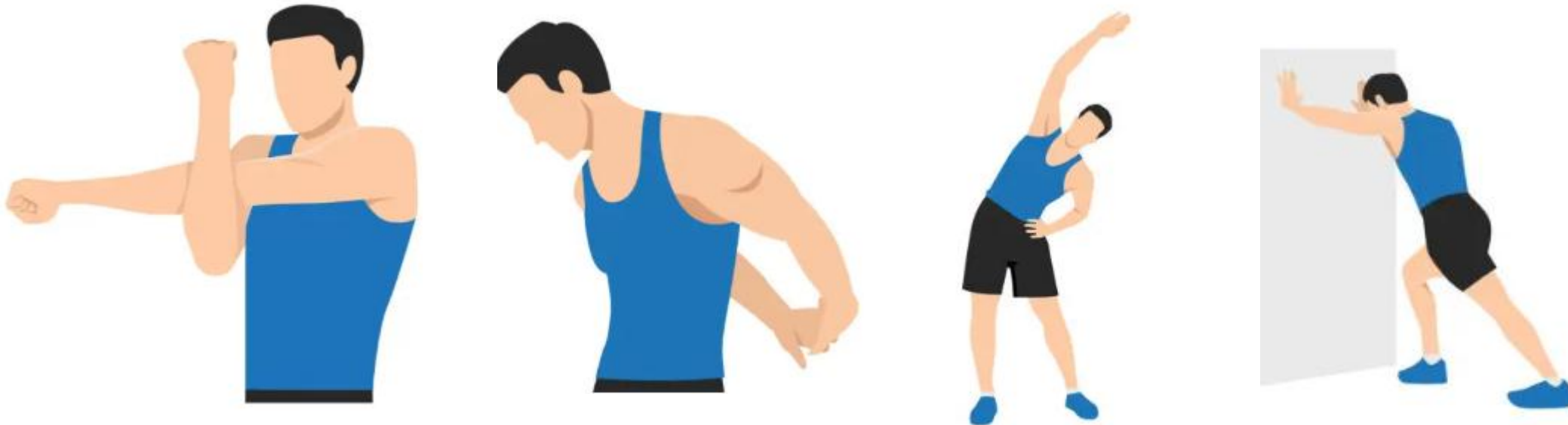
“Fortalece tu mente y tu cuerpo”



- Realiza 10 sentadillas y cuéntalas al revés

FLEXIBILIDAD

“Sé flexible contigo mismo”



- Realiza estos estiramientos, mantén cada estiramiento 5 segundos