



### ⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

#### Respiración del "León"

#### (ACTIVACIÓN)

- El alumnado se sitúa sentado, con las piernas cruzadas en la silla, con la columna alineada y las manos sobre las rodillas como si fuesen las garras del león.
- Cierran los ojos y boca para inhalar y, al exhalar, abren los ojos y la boca todo lo posible, sacando la lengua y rugiendo como un león.
- Se puede acompañar el movimiento con las garras.

