



⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

### Respiración de la "Mariposa"

(CALMAR)

- El alumnado se sienta con la columna firme y alargada. Realiza el movimiento de una mariposa.
- Inhala subiendo suavemente los brazos por los costados y exhala bajando suavemente los brazos.
- Se repite de cuatro a seis veces.

