



⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Fuente de vapor

(CALMAR)

- De pie, con la columna firme y alargada y los pies separados al ancho de las caderas.
- Cierran los ojos y observan si hay enfado o mucha energía que necesiten soltar.
- Inhalan profundamente por la nariz, hacen una pausa y exhalan, saltando con las piernas y los brazos abiertos, y haciendo el sonido del vapor que sale por la fuente.
- Repiten varias veces hasta que se sientan calmados/as.
- Vuelven a la postura inicial con los ojos cerrados, sintiendo la calma.

