



Iniciación a la atención plena. Mindfulness

ESCUCHA Y SIGUE LAS INSTRUCCIONES DEL AUDIO QUE APARECE A CONTINUACIÓN:

<https://drive.google.com/open?id=1K-QT0PeaWDBihvuglBr0w8M4Q7liEh3>

- ¿Qué te ha parecido la experiencia?
- ¿Cómo te has sentido realizando esta práctica?
- ¿Qué ha ido pasando en ti mientras la realizabas?

Y, AHORA, OTRA EXPERIENCIA DIFERENTE DE RELAJACIÓN, ¿QUIERES PROBAR?

https://drive.google.com/open?id=1NSGezxB6_AFeZKVjW31ymYkzoMVIHe

- ¿Qué te ha parecido esta otra experiencia?
- ¿Cómo te has sentido realizando esta nueva práctica?
- ¿Qué elementos tiene en común con la práctica anterior y qué aspectos son diferentes?