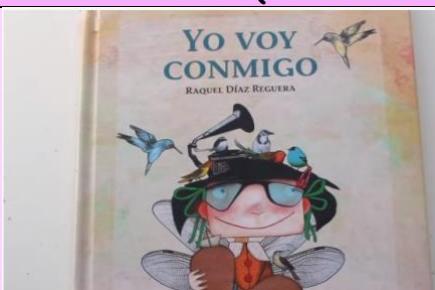


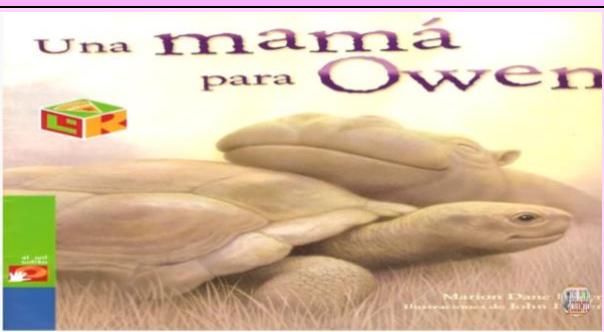
EDUCANDO LAS EMOCIONES-EVA SOLAZ

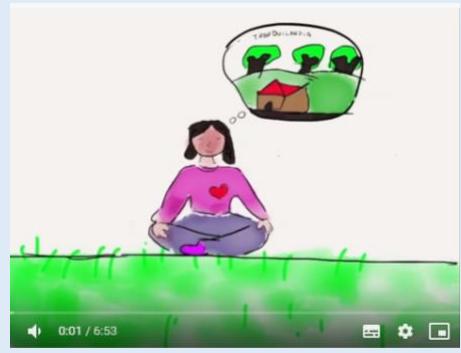
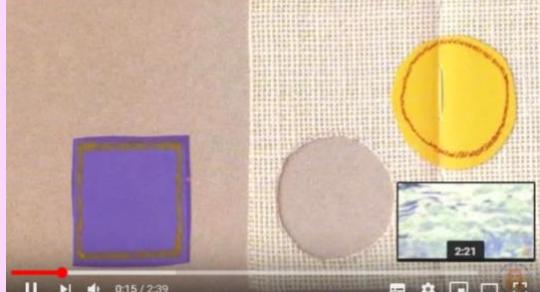
Todos los días desde el domingo 15 de marzo Eva Solaz comparte un cuento y una meditación o relajación para los niños/as.

Ahora más que nunca es necesario dedicar un tiempo a la meditación, les ayudará a dormir mejor, disminuirá su ansiedad, se sentirán mejor y les ayudará a gestionar sus emociones.

HACED CLIC EN LAS IMÁGENES PARA ACCEDER A LOS CUENTOS Y A LA MEDITACIÓN

	CUENTOS	MEDITACIÓN
SESIÓN 1	<p>"EL CAZO DE LORENZO"</p> 	<p>MEDITACIÓN DEL LAGO EN CALMA</p> 
SESIÓN 2	<p>¿QUÉ LE PASA A UMA?</p> 	<p>RELAJACIÓN PARA NIÑOS</p> 
SESIÓN 3	<p>YO VOY CONMIGO (AUTOESTIMA)</p> 	<p>PREPARAR LA BOTELLA DE LA CALMA</p> 

	CUENTOS MARILUNA	MEDITACIÓN MINDFULNESS PARA NIÑOS
SESIÓN 4		 Presentación Mindfulness Niños
SESIÓN 5	"TE QUIERO PAPÁ" 	LA NUBE  RELAJACIÓN PARA NIÑOS: LA NUBE
SESIÓN 6	"UNA MAMÁ PARA OWEN" 	ENVIANDO BUENOS DESEOS 

	CUENTOS	MEDITACIÓN
SESIÓN 7	"UN PUÑADO DE BOTONES" 	MEDITACIÓN DE LA SONRISA 
SESIÓN 8	"EL ABRIGO DE JANA" 	APRENDEMOS A CENTRARNOS EN LA RESPIRACIÓN 
SESIÓN 9	"POR CUATRO ESQUINITAS DE NADA" 	"TRANQUILOS Y ATENT@S COMO UNA RANA" 