RESPIRA CONMIGO



HUELE LA FLOR

Toma aire despacio por la nariz, como si olieras una flor.

Hazlo 3 veces · ○ ○ ○



SOPLA LA VELA

Suelta el aire despacito por la boca, sin apagarla.

Hazlo 3 veces · ○ ○ ○



INFLA EL GLOBO

Toma aire y suéltalo poco a poco, como si inflaras un globo.

Hazlo 3 veces · ○ ○ ○