

Gratitud en movimiento: “Gracias con cada respiración”

MIREN LÓPEZ

BENEFICIOS

Favorece la apertura emocional, conecta con el estado de gratitud de manera sencilla y accesible y regula la energía y el estado de ánimo

RESUMEN

Inhalar abriendo los brazos hacia los lados o al cielo. Exhalar llevando las manos al pecho, reconociendo algo que agradeces. Repetir 3 veces.

AUDIO



<https://soundcloud.com/espacio-lasai/gratitud-en-movimiento-gracias-con-cada-respiracion>



ESPACIO
lasai
www.espaciolasai.com