



Colegio Alemán
Córdoba

MINDFULNESS 1er Ciclo: Los invitamos a probar un nuevo ejercicio de **Mindfulness** que los ayudará a relajarse. Esta actividad se llama:

MINDFULNESS BELL (repetirla tres veces)

- Abrir el video adjunto.
- El maestro va a hacer sonar una campana.
- Cierren sus ojitos cuando comience el sonido.
- Respiren y escuchen detenidamente el sonido de la campana.
- Abran sus ojitos cuando ya no escuchen más el sonido.

Repetir 3 veces antes de comenzar a trabajar.

¡Que tengan una hermosa semana! ¡Esperamos verlos pronto!

