

2

Bloque 'Gestiona tus emociones'

MI ANCLA: MI RESPIRACIÓN CONSCIENTE

- Búsqueda del equilibrio.
- Control para llevar una vida alegre y saludable.
- Ayudar al alumno a que entre en un estado de calma y concentración.
- Técnicas de meditación.



Objetivo

Aprender a poner atención en el momento aquí y ahora (atención y conciencia plena), desprenderse de los malos pensamientos, ser compasivo, perdonar y ser agradecidos con el otro...

