

DICIEMBRE



LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
				01 <u>FRASE</u> Playlist Diciembre	02 <u>Ejercicio: 09.</u> <u>Entrenando la mente</u>	03 <u>Masterclass</u> <u>cuerpo y estrés</u>
04 <u>FRASE</u> 123. Meditación amar lo que soy mañana	05 <u>FRASE</u> 074. Meditación guiada sintiendo el cuerpo, mañana	06 <u>FRASE</u> 123. Meditacion amar lo que soy, noche	07 <u>FRASE</u> <u>Ejercicio: 32</u>	08 <u>FRASE</u> 074. Meditación guiada sintiendo el cuerpo, noche	09 <u>Bailar playlist</u>	10 106. Meditación guiada escáner corporal, mañana
11 <u>FRASE</u> 027. Meditación Ave Fénix, mañana	12 <u>FRASE</u> 024. Meditación guiada relajación profunda, mañana	13 <u>FRASE</u> <u>Masterclass: Amar lo que soy</u>	14 <u>FRASE</u> <u>Ejercicio: 31</u>	15 <u>FRASE</u> 017. Meditación guiada Ave Fénix, noche	16 024.Meditación guiada relajación profunda, noche	17 106. Meditación guiada viajar a la esencia, noche
18 <u>FRASE</u> 112. Meditación guiada reconociéndome, mañana	19 <u>FRASE</u> 113 Meditación guiada lectura sagrada, mañana	20 <u>FRASE</u> Coaching grupal	21 <u>FRASE</u> <u>Ejercicio: 30</u>	22 <u>FRASE</u> 118. Meditación guiada fuente de vida Madre Tierra, mañana	23 121. Meditación guiada cerrando el día con bienestar, noche	24 018. Meditación de Navidad, mañana
25 <u>FRASE</u> 041. Meditación guiada navidad, noche	26 <u>FRASE</u> 094. Meditación guiada luz interior, noche	27 <u>FRASE</u> Medita con Luz: Amar lo que soy.	28 <u>FRASE</u> <u>Ejercicio: 26</u>	29 <u>FRASE</u> 117. Meditación guiada fuente de vida universal, noche	30 118.Meditación guiada cosecha del año, nocheña del año, noche	31 Escribe y manifiesta lo que quieres para el 2024