

0 1 2 3



LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
			1 Meditación con niñ@s, relajo mi cuerpo.	2 Helados saludables	3 Lectura: Cuenta cuentos	4 Juega con tus hij@s con atención plena
5 FRASE Meditación Buenos días(mañana).	6 FRASE Directo: El juego como medio y como fin. 18:00 h	7 FRASE Música con Luz para escuchar en familia	8 FRASE Cuento La Isla de las Maravillas	9 FRASE Meditación colores	10 Paseo consciente recogiendo cosas del camino para hacer manualidad.	11 Regala tu presencia a alguien de tu familia
12 FRASE Meditación de la abeja Lectura	13 FRASE Mandala comestible .	14 FRASE Taller de manualidades: Botellas sensoriales y velas aromáticas	15 FRASE Relajo mi cuerpo	16 FRASE Ducha consciente	17 Ejercicio ponemos en práctica lo aprendido con Ana.	18 Lectura
19 FRASE Manos magnéticas	20 FRASE Masterclass comunicación empática 01.	21 FRASE Dibújate	22 FRASE Meditación buenas noches	23 FRASE La pelota de lo importante	24 Bailes sintiendo la música. playlist Spotify	25 Dia libre
26 FRASE Adivina qué es Lectura	27 FRASE Juega como una niña.	28 FRASE Directo:El estrés en niños y adultos 18:00 h.	29 FRASE Meditación madre Tierra	30 FRASE Repite el juego o meditación que más te haya gustado.	31 Reflexión final compartida en el grupo de WhatsApp.	