

23/1/2019

Mindfulness para Infantil y Primaria

MINDFUL EATING

Disfrutamos, olemos, tocamos, escuchamos y saboreamos una chocolatina o unos frutos secos. ¡Delicioso saber qué fácil es disfrutar de la comida de forma cotidiana! ¡Qué bien sabe todo más despacito, con conciencia plena!



