



## RESPIRACIÓN DEL GLOBO

El aire llega a la barriga  
Lo expulsas muy lento  
Varias veces

@cristianserrano\_coach

## RESPIRACIÓN DE LA ESTRELLA



Inhala lento subiendo  
Exhala lento bajando  
Sigue con el dedo

@cristianserrano\_coach

## RESPIRACIÓN DEL OLOR



Inhala:  
Huele la flor  
(cuenta lento hasta 3)

Exhala:  
Mueve la llama de la vela  
(cuenta lento hasta 3)

@cristianserrano\_coach

