

EJERCICIO Y MEDITACIÓN

Es buena idea dedicar un momento al día para realizar algún tipo de **ejercicio**, con el fin de evitar el sedentarismo y potenciar el movimiento. Así pues, el ejercicio se convertirá en una **herramienta** para mantener el **cuerpo y la mente sanos** durante el confinamiento y para conseguir cansar al cuerpo y dormir mejor.

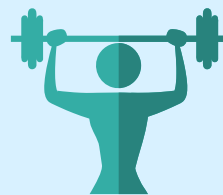
Aquí os dejamos algunos canales de youtube o vídeos de rutinas para hacer ejercicio en casa (pincha en el **título** para acceder al **enlace**)

→ [Canal **gymvirtual**](#)

→ [Página web de la **Fundación Deportiva Municipal**](#)

→ [Vídeo **CLASE COMPLETA DE ZUMBA** - Fitness en casa:](#)

→ [Canal **Xuan lan yoga**:](#)



Ofreceros esta **cita** como reflexión para el momento que vivimos, e intentemos vivirlo practicando actitudes que trabajamos en nuestros grupos de manejo del estrés y la ansiedad a través de **Mindfulness**. Recordar con atención plena desde la aceptación y comprensión, con **paciencia y constancia**.



*"Sin salir por la puerta puedes conocer el mundo.
Sin asomarte a la ventana, puedes conocer el orden cósmico en el centro mismo de tu ser.
Cuanto más lejos vas, menos aprendes.
Busca en tu corazón y mira.*

El sabio conoce perfectamente que el mejor modo de hacer es ser.

"EPIGRAMA NÚMERO 47 Tao Te King de Lao Zi.

Pincha en el **título** para acceder al **enlace**

→ [Vídeo **Meditación Guiada Corta ▶ Relajarse en 6 Minutos**](#)

→ [Vídeo ELSA PUNSET: **Meditación en un minuto**](#)

→ [Vídeo **Meditacion Guiada | Conciencia Plena | Meditación y Relajación:**](#)

→ [Sonidos relajantes para meditar y liberar el estrés:](#)

