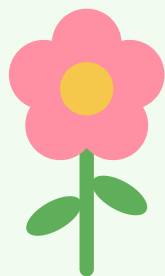


Respira tranquilo



1. Huele la flor

despacito, por la nariz... 1, 2, 3, 4



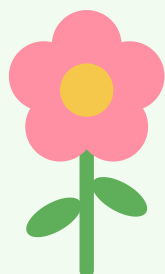
2. Sopla la vela

suave, por la boca... 1, 2, 3, 4

Repite cinco veces. Tu cuerpo va a ir más lento.



Respira tranquilo



1. Huele la flor

despacito, por la nariz... 1, 2, 3, 4



2. Sopla la vela

suave, por la boca... 1, 2, 3, 4

Repite cinco veces. Tu cuerpo va a ir más lento.