

## Ejercicios Mindfulness

### 1ª SESIÓN: PRACTICA DE LA ATENCIÓN CONSCIENTE

EJERCICIOS PARA LA SIGUIENTE SESIÓN:

- PRACTICA FORMAL:
  - Atención al presente (audio)
  
- PRACTICA INFORMAL:
  - Comida consciente
  - Caminata consciente
  - Mente de principiante
  - Actividad consciente
  - Puños cerrados y respirar con atención

