



VÍDEO CUENTO "RESPIRA"

Nos encontramos ante un vídeo-cuento que nos invita a respirar tranquilamente y a relajarnos.

A través del diálogo entre un niño y su madre se nos ofrecen distintas actividades para que aprendamos a respirar e interiorizar de forma consciente y calmada, todo ello explicado de forma muy amena y fácil de entender.

Hay un total de 14 actividades diferentes, muy fáciles de realizar tanto para niños como para jóvenes y adultos.

Además, las ilustraciones son muy importantes también, ya que nos van mostrando la manera de realizar estas actividades. Son ilustraciones muy vistosas, pero también muy relajantes.

Es un cuento muy muy práctico y nada aburrido. Lo ideal es leerlo y a la vez ir practicando todo lo que se nos explica.

Puedes encontrarlo [aquí](#).