

Mindfulness centrado en la respiración:



Los beneficios de la respiración consciente

Los beneficios de la respiración consciente

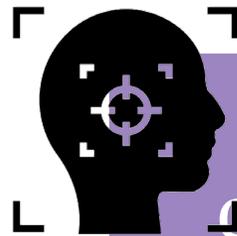


Reduce la
ansiedad

Disminuye la
presión
sanguínea y el
ritmo cardiaco



Reduce la
turbulencia
mental



Mind Focus

Favorece la
capacidad de
focalizar la
mente

Te ayuda a
concentrarte en
lo que quieres

