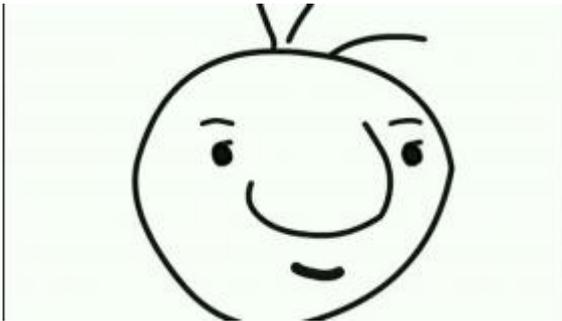

Cómo meditar en un minuto



Os presentamos como hallazgo este video corto con instrucciones para ejercitar la habilidad de encontrarse con uno mismo, meditar y relajarse en situaciones de stress, sin necesidad de emplear mucho tiempo.

Su finalidad: el bienestar propio y de los que nos rodean. Si estamos bien, trasmitimos esa sensación a los demás. Cuídate a ti mismo, para cuidar a los demás.

Nos parece un video interesante y que puede ser útil para algunas personas.

Su fuente de origen: **bemindfullyoga. com**
