

ABRAZA, SUELTA, EMPATIZA.

① PODCAST: RESILIENCIA UNIVERSAL.



② ¿QUÉ OPINA LA GENTE SOBRE LA SOLEDAD?

③ PODCAST: RESILIENCIA DIARIA



ACCESO A LAS CÁPSULAS



④

TECNICA DE RESPIRACIÓN 5-5-5.

- Paso 1 : Inala durante 5"
- Paso 2: Aguanta el aire durante 5"
- Paso 3: Exala durante 5"