

Queridas familias,

Espero que estéis bien , os animo a que salgáis con vuestros hijos/as , si lo consideráis oportuno, siempre con las medidas de seguridad , a realizar ejercicio al aire libre.

Esta semana os propongo un reto que podéis realizar en familia.

<https://www.youtube.com/watch?v=VC9uxpzrlbw>

A continuación para descansar y relajarnos , un cuento para aprender a respirar correctamente.

<https://www.youtube.com/watch?v=ibJFHBTWBDA>

Espero que paséis un buen rato junto a vuestras familias.

Un abrazo enorme.