

**INTRODUCCIÓN**

Propuesta de Virginia Sánchez-Ávila Arena basada en movimiento consciente, yoga, animal flow y respiración.

**OBJETIVOS**

Favorecer la conciencia corporal, el bienestar físico-emocional, la atención y la autorregulación.

**DESTINATARIOS**

Infantil, Primaria, ESO y Bachillerato.

**COSTE**

3 €/alumno/a para 2 sesiones o 6 €/alumno/a para 4 sesiones.

**CONTACTO**

Virginia Sánchez-Ávila Arena.

Correo: virginia.saa@gmail.com.

Teléfono: 652 923 626.