

Respiración del Globo

Natalia Boucher Psychotherapy

Respira lentamente a través de tu nariz. Siente cómo tu barriga se expande como un globo.



Natalia Boucher Psychotherapy

Sopla todo el aire lentamente por la boca. Siente tu barriga desinflarse como un globo.



Natalia Boucher Psychotherapy