

## TAREA 5: Programación de una sesión de meditación en el aula.

Esta tarea consiste en realizar una sesión de mindfulness en el aula. Debes realizar una programación para llevar a cabo dicha sesión. Los contenidos de esta programación deben ser los siguientes:

1. Justificación.
2. Objetivos.
3. Contenidos y temporalización de la sesión.
4. Evaluación de la sesión.

Si tienes alguna duda, pregunta lo que necesites.