**Materiales para nuestra formación compartidos en el wasap del colegio**

**2º Trimestre**

**Carmen – Calmar y eliminar la ansiedad con ejercicio de respiración**

<https://youtu.be/B4Sui9TYzEA>

**Carmen – La importancia del silencio**

<https://www.lavanguardia.com/lacontra/20191105/471389769136/el-silencio-es-esencial-para-regenerar-nuestro-cerebro.html?utm_term=botones_sociales&utm_source=whatsapp&utm_medium=social>

**Carmen y Almudena –Meditación Cantada 2º trimestre SA TA NA MA**

<https://youtu.be/n3BSZrpHZwo>

**Raquel – La importancia de la meditación en la escuela**

<https://www.lavanguardia.com/local/lleida/20170428/422067254636/instituto-lleida-meditacion-cada-dia-aprender-a-parar.html>

**Raquel – Canción Día de la Paz “Siembra un jardín en tu mente”**

<https://youtu.be/kDOlJD8RLUg>

**Raquel – Cuento capitán verde- Ecovigilantes**

<https://youtu.be/9udQo3hHe5M>