



POTENCIAR EL
PENSAMIENTO
CREATIVO



APRENDER
A RESPIRAR
CORRECTAMENTE



FAVORECER
MINDFULNESS,
ATENCIÓN Y
CONCENTRACIÓN



FOMENTAR LA
CREATIVIDAD
E IMAGINACIÓN

Art & Yoga



AYUDAR A COMBATIR
ESTADOS DE ÁNIMO



FOMENTAR LA
CALMA Y
QUIETUD



AUMENTAR EL
AUTOESTIMA
Y SEGURIDAD



MEJORAR LA
INTERACCIÓN
CON LOS DEMÁS



ADOPTAR BUENA
POSTURA CORPORAL

CEPANKA
Yoga