

RELAXACIONS

HOLA NOIS I NOIES AQUÍ TENIU LES RELAXACIONS QUE FÈIEM A CLASSE PER SI EN ALGUN MOMENT LES VOLEU PRACTICAR



RESPIRACIONS https://www.youtube.com/watch?v=gL20MtA_89s



ESTIRAMENTS <https://www.youtube.com/watch?v=TtHOOV5fjbI>



MEDITACIONS <https://www.youtube.com/watch?v=YmD4rKkRnWM>