

COHERENCIA CARDÍACA

Un ejercicio de respiración para sentirte tranquilo y feliz



Respiro suavemente

1

Inspira durante 5 segundos



2

Espira durante 5 segundos



5

Inspira durante 5 segundos



4

Espira durante 5 segundos



3

2

Inspira durante 5 segundos



Continúa durante 5 minutos

