

## Meditaciones para Niños - MP3 Descargable (pistas)

Pista 1: Introducción

Pista 2: Respiración

Pista 3: Ejercicios de relajación

Pista 4: Ejercicio respiración - columna

Pista 5: Ejercicio de relajación - cuerpo

Pista 6: Postura

Pista 7: Meditación sentado

Pista 8: Siete puntos

Pista 9: La motivación

Pista 10: Ser conscientes de la respiración

Pista 11: Ser conscientes de la respiración nivel 1

Pista 12: Ser conscientes de la respiración nivel 2

Pista 13: Ser conscientes de la respiración nivel 3

Pista 14: Caminar consciente

Pista 15: Meditación Caminando

Pista 16: Respiración de las nueve rondas

Pista 17: Transformando para ayudar

Pista 18: Transformar tu cuerpo para ayudar nivel 1 y 2

Pista 19: Despertar el corazón

Pista 20: Despertar el corazón nivel 1

Pista 21: Despertar el corazón nivel 2

Pista 22: Despertar el corazón nivel 3

Pista 23: Todos somos iguales

Pista 24: Todos somos iguales niveles 2 y 3

Pista 25: Meditación en la luz

Pista 26: Meditación en la luz niveles 2 y 3

Pista 27: La pureza de la mente

Pista 28: La pureza de la mente niveles 2 y 3

Pista 29: La pureza de la mente niveles 3

Pista 30: Ofreciendo nuestras acciones

Pista 31: Agradecimiento