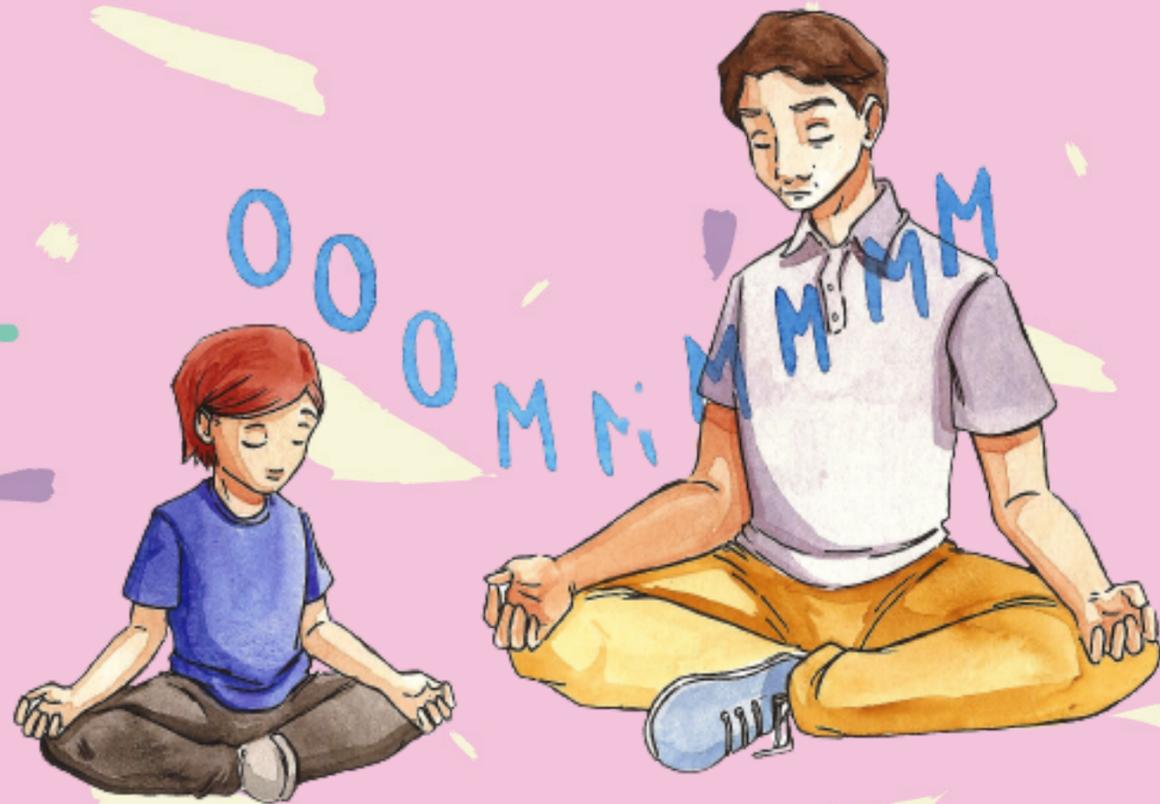


# MEDITACIONES PARA LA INFANCIA

¿Qué es MEDITAR?

Momentos de quietud,  
observación y presencia



**NACEMOS**  
espirituales  
de Daniela Ramos



# Meditación de la luz

Nos sentamos o acostamos derechitos y cómodos, tratamos de no dormirnos. Cerramos nuestros ojos y respiramos tranquila y profundamente. Nos imaginamos que del cielo cae una lluvia de luz que nos baña, esa luz nos abraza y nos hace sentir bien. Todo nuestro cuerpo está encendido. Lo hacemos por un ratito, abrimos los ojos despacito y ¡listo!





## Meditación del Sonido



NOS SENTAMOS O ACOSTAMOS COMODAMENTE, CERRAMOS LOS OJITOS Y RESPIRAMOS TRANQUILAMENTE RELAJANDO NUESTRO CUERPO, VAMOS A EMPEZAR A CONCENTRARNOS EN ESCUCHAR LOS SONIDOS DEL EXTERIOR ¿PASAN AUTOS, HAY VIENTO, PERSONAS HABLANDO, PERROS, PAJARITOS? ....

LUEGO DE UNOS MINUTOS COMENZAMOS A PRESTAR ATENCION A LOS SONIDOS DEL INTERIOR DE LA HABITACION O DE LA CASA, ¿ALGUIEN SE MUEVE O HABLA?... LUEGO DE PASADOS UNSO MINUTOS COMEZAMOS A PRESTAR ATENCION A TODOS LOS SONIDOS QUE ESCUCHEMOS TANTO DEL INTERIOR COMO DEL EXTERIOR...

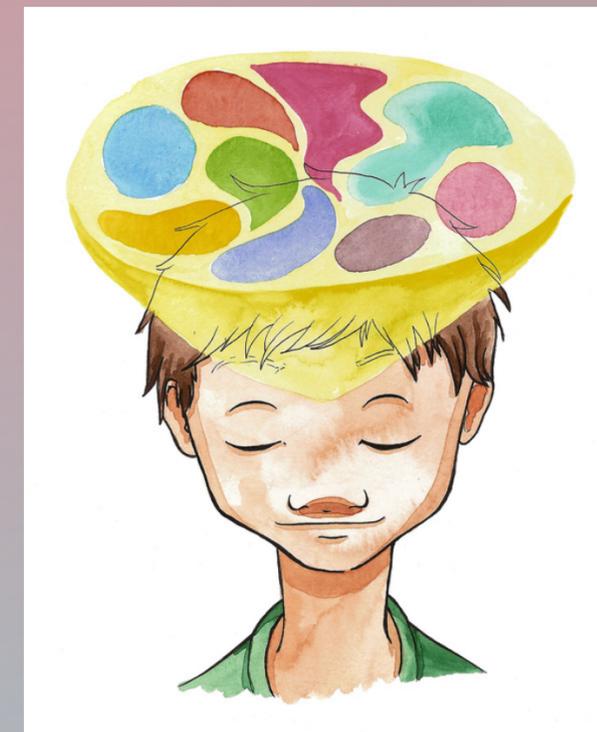
abrimos los ojos despacito y ilisto!



# Meditación del Tercer Ojo

Para practicar podemos acostarnos o sentarnos cómodamente, relajarnos y cerrar los ojitos.

Sin hacer esfuerzos intentaremos observar EL ENTRECEJO como si fuera una gran pantalla de cine, observaremos que sucede durante unos minutos, al finalizar abrimos los ojos suavemente y si deseamos podemos dibujar lo que hayamos visto.



# Quiero presentarme

Soy Daniela Ramos



Soy mamá aprendiendo día a día a criar de la manera más consciente que puedo, amo aprender y compartir. Desde mi proyecto "Nacemos espirituales" comparto herramientas teóricas y prácticas, sobre educación emocional, yoga para niños, reiki, mindfulness y crianza consciente, para padres, docentes y todo el que este interesado en la infancia

Soy Autora del libro: "Nacemos espirituales, Vivamos espirituales"  
Lic. en Educacion fisca, instructora de Danzas, de Tai Chi Qi Gong  
Formada en Educación Emocional, Mindfulness, Yoga Infantil, Reiki, Crianza Consciente y Disciplina Positiva

**NACEMOS**  
espirituales