

Relajación y respiración

Tarea para casa: Practica de diez a quince minutos todos los días. Al terminar los ejercicios valora el grado de relajación conseguido en cada uno de los músculos y con la respiración. Recuerda traer este autorregistro con tu nombre a la próxima sesión de  FORTIUS. Muchas gracias.

Nombre: _____

Sesión 3

0 = nada relajado 5 = medianamente relajado 10 = muy, muy relajado

MÚSCULOS	L	M	M	J	V	S	D
Manos							
Brazos							
Frente							
Ojos							
Boca							
Cuello							
Hombros							
Espalda							
Pecho							
Estómago							
Pies							
Piernas							
RESPIRACIÓN							
Comentarios (<i>si necesitas más espacio, utiliza otra hoja</i>)							