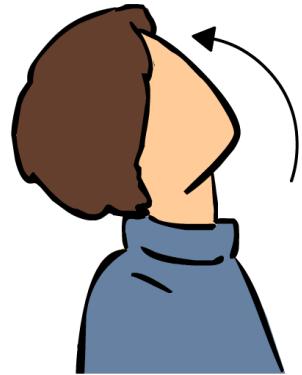


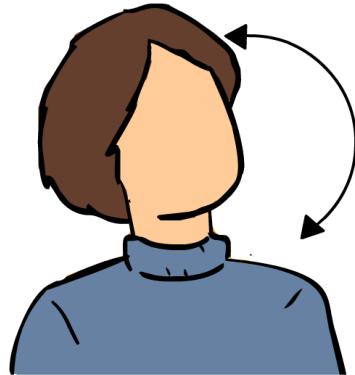


Aprende a relajarte y liberar tensión

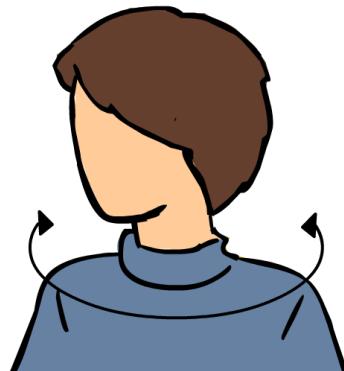
Con la espalda recta:



1º Muévela la cabeza hacia delante y hacia atrás



2º Inclina la cabeza hacia la izquierda y hacia la derecha



3º Gírala la cabeza hacia ambos lados

Realiza los ejercicios con suavidad y repítelos 5 veces cada uno.