

**TOMATE UNA
PAUSA**

ACTIVATE



Hagamos una pausa cognitiva

1

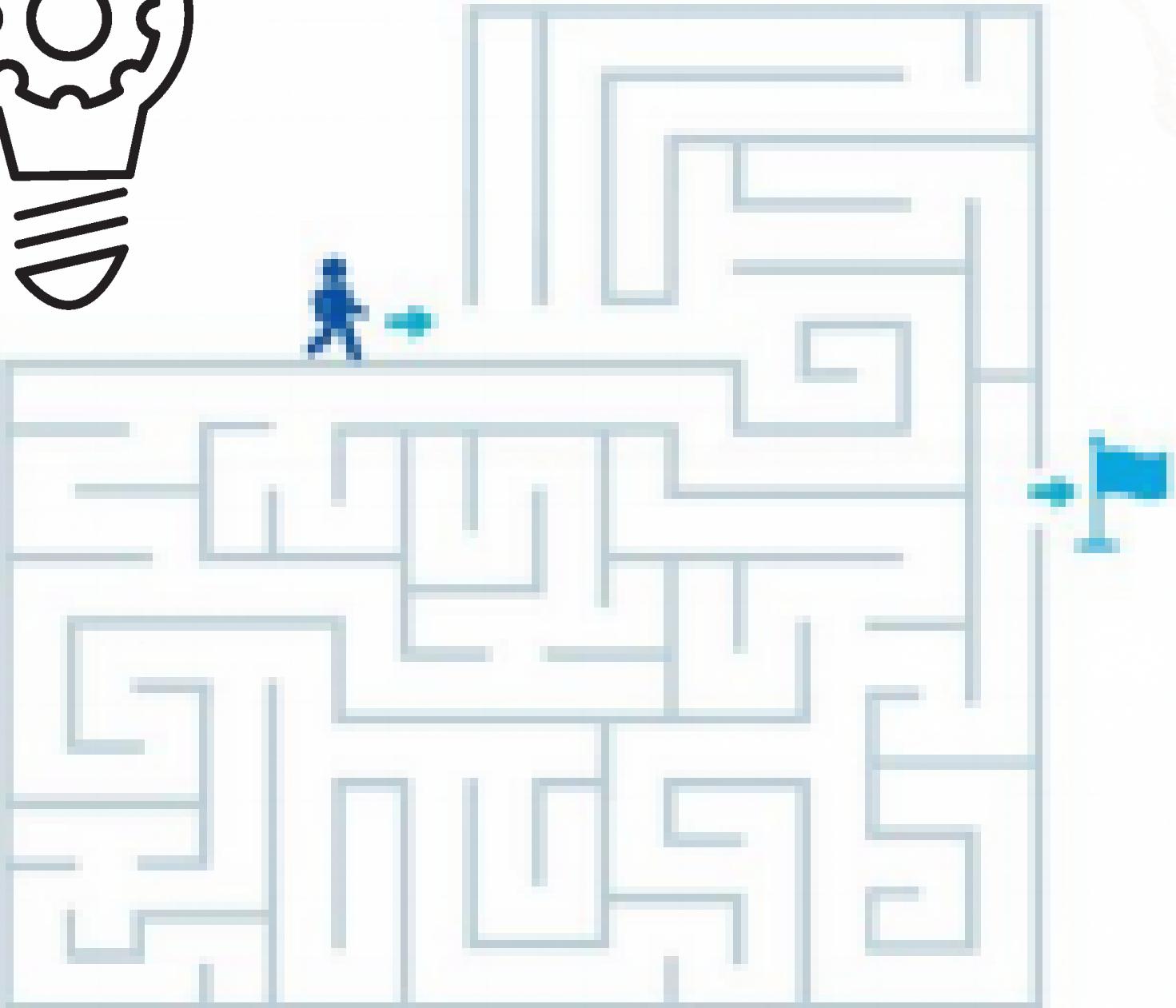
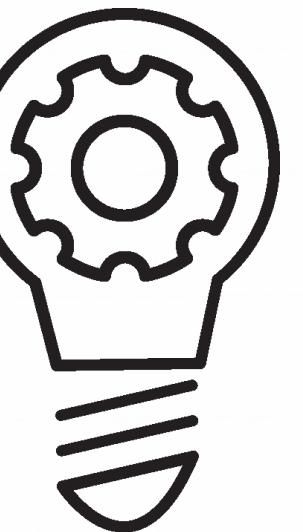
Activa el cronómetro

2

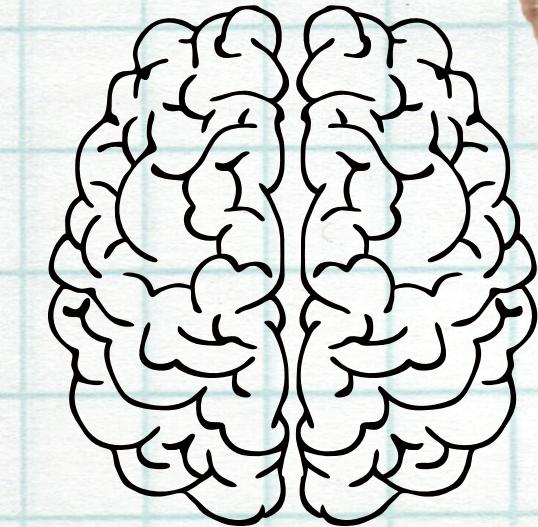
Encuentra la salida de los laberintos

3

Práctica este tipo de pausas una vez al día y mejora los tiempos iniciales



Hagamos una pausa cognitiva



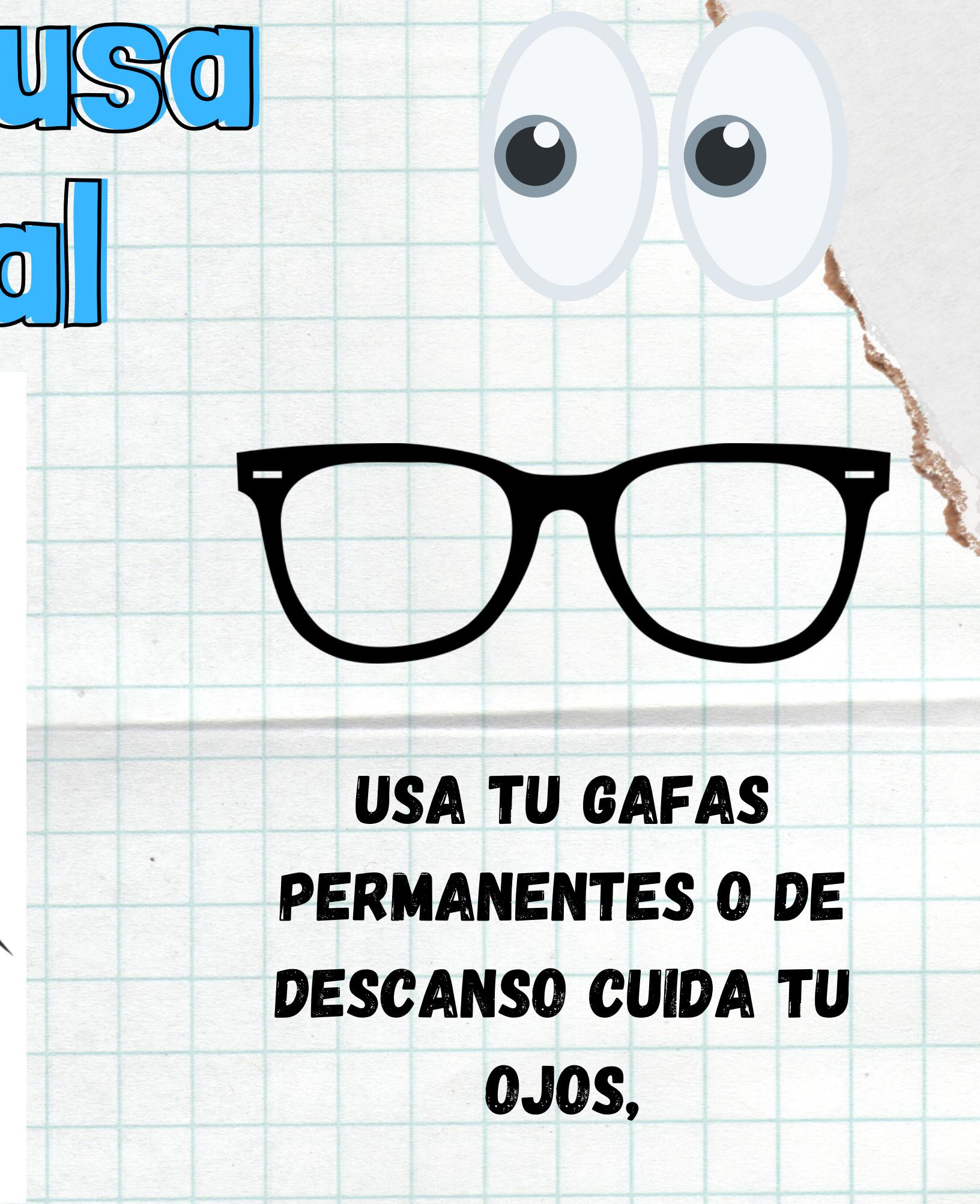
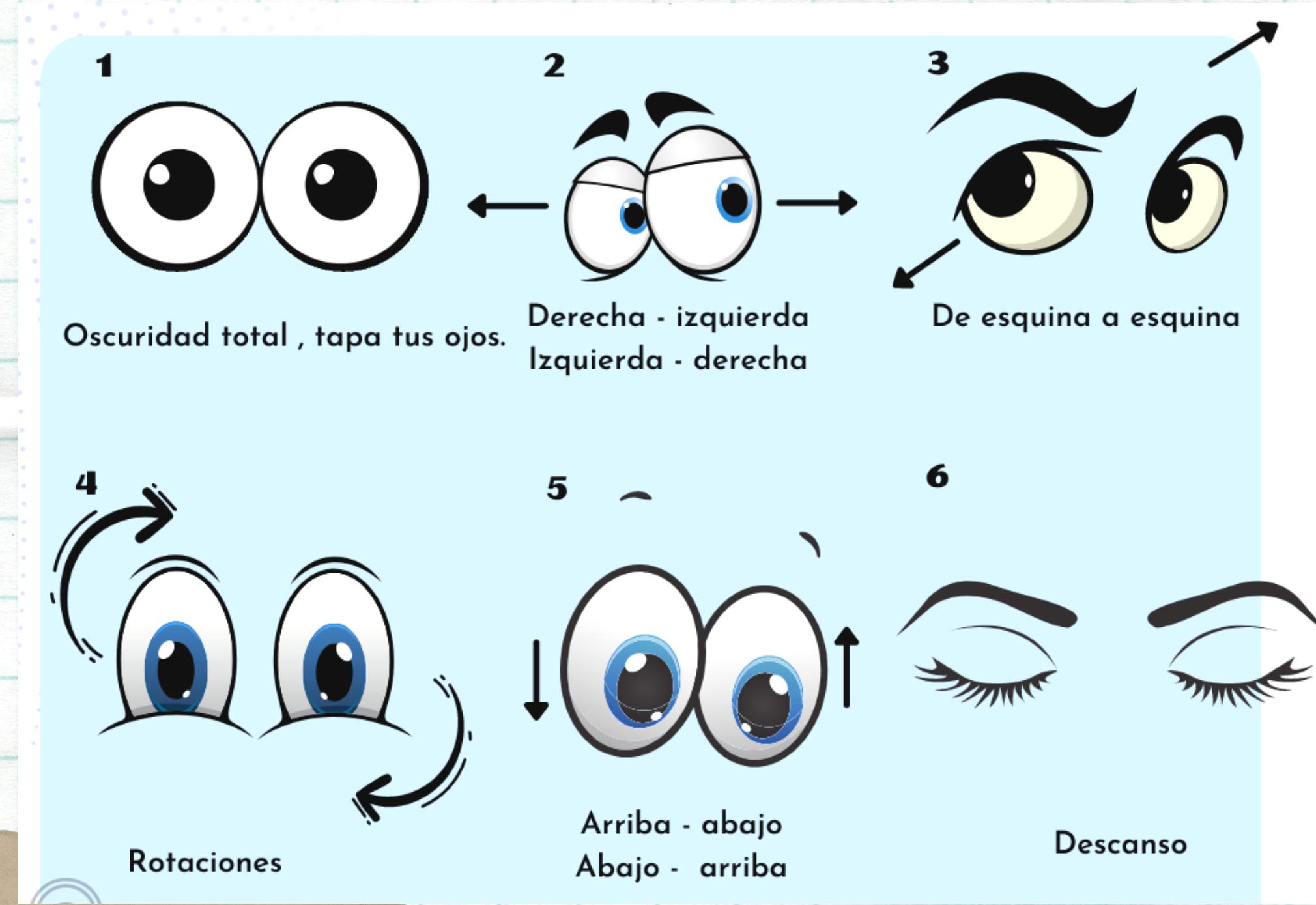
ENCUENTRA 5 DIFERENCIAS



1

Activa el
cronómetro

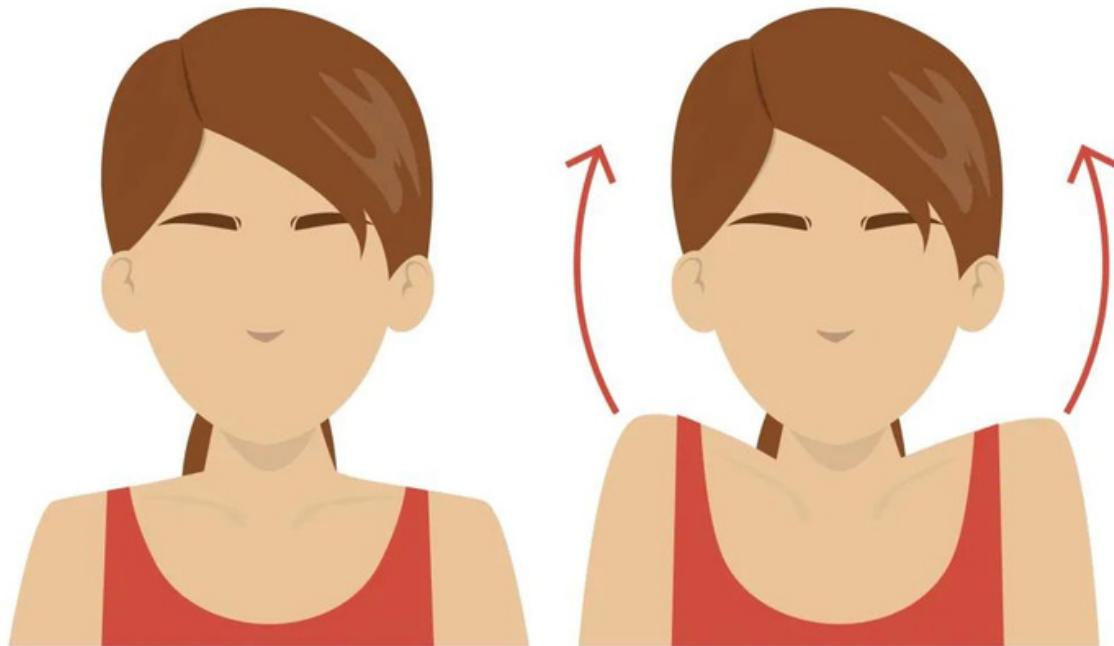
Hagamos una pausa para yoga visual



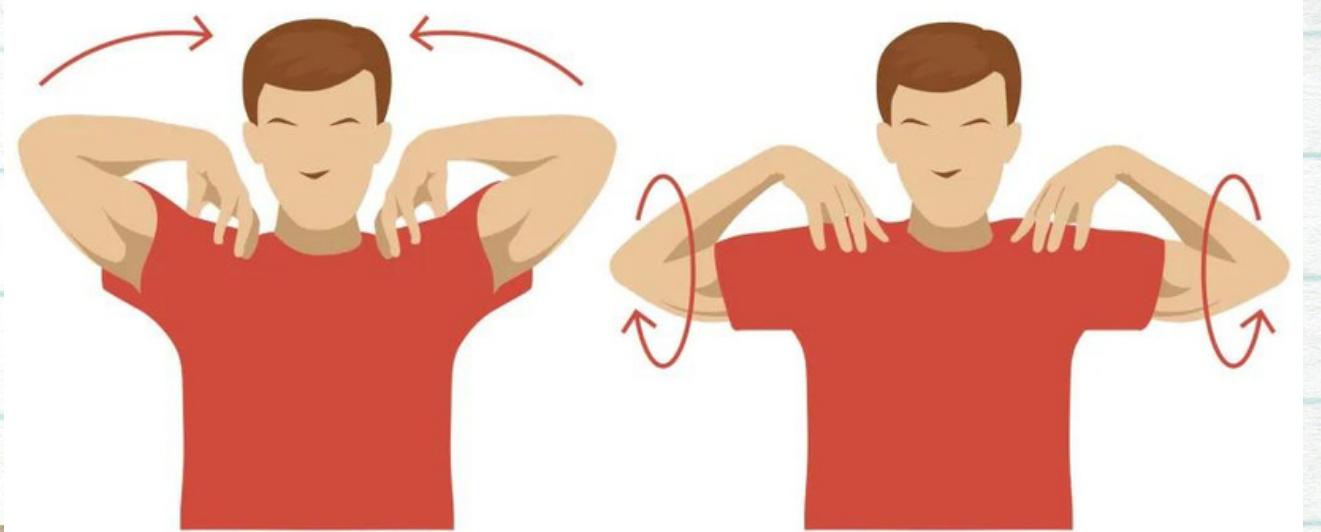
Pausa Activa



Cabeza hacia adelante y hacia atrás. (5 veces)



Hombros hacia arriba y hacia abajo (5 veces)



Manos a los hombros y rotación 5 veces, luego, 5 elevaciones

Pausa Activa



Flexión de hombro a 90°,
tomar el dorso de la mano
acogiendo los cinco dedos y
mantener por 15 segundos,
repetir en la otra mano



Elevar la rodilla
manteniendo la
espalda recta 15
segundo con cada
una



Abre y cierra al maximo
tus manos 15 veces



Rotación de cadera 10
izquierda y 10 derecha