

Fecha _____ Duración _____

¿Qué técnicas has practicado?
_Meditación
_Respiración energética, ducha de reiki
_Reflexión 5 principios

Describe la técnica

Describe tus sensaciones y tus conclusiones

Fecha _____ Duración _____

¿Qué técnicas has practicado?
_Meditación
_Respiración energética, ducha de reiki
_Reflexión 5 principios

Describe la técnica

Describe tus sensaciones y tus conclusiones