

BOOKLET BY:

KATHIA BARRAGAN

IMAGES RESOURCES:

LAUREN SANTIAGO, ESUHSO OCCUPATIONAL
THERAPIST

MINDFUL MOVEMENT



CONSCIENCIA MOVIMIENTO

EDCO 289

WINTER 2025

Deep breath



RESPIRACIÓN PROFUNDA

BIG HUGS ALL OVER BODY



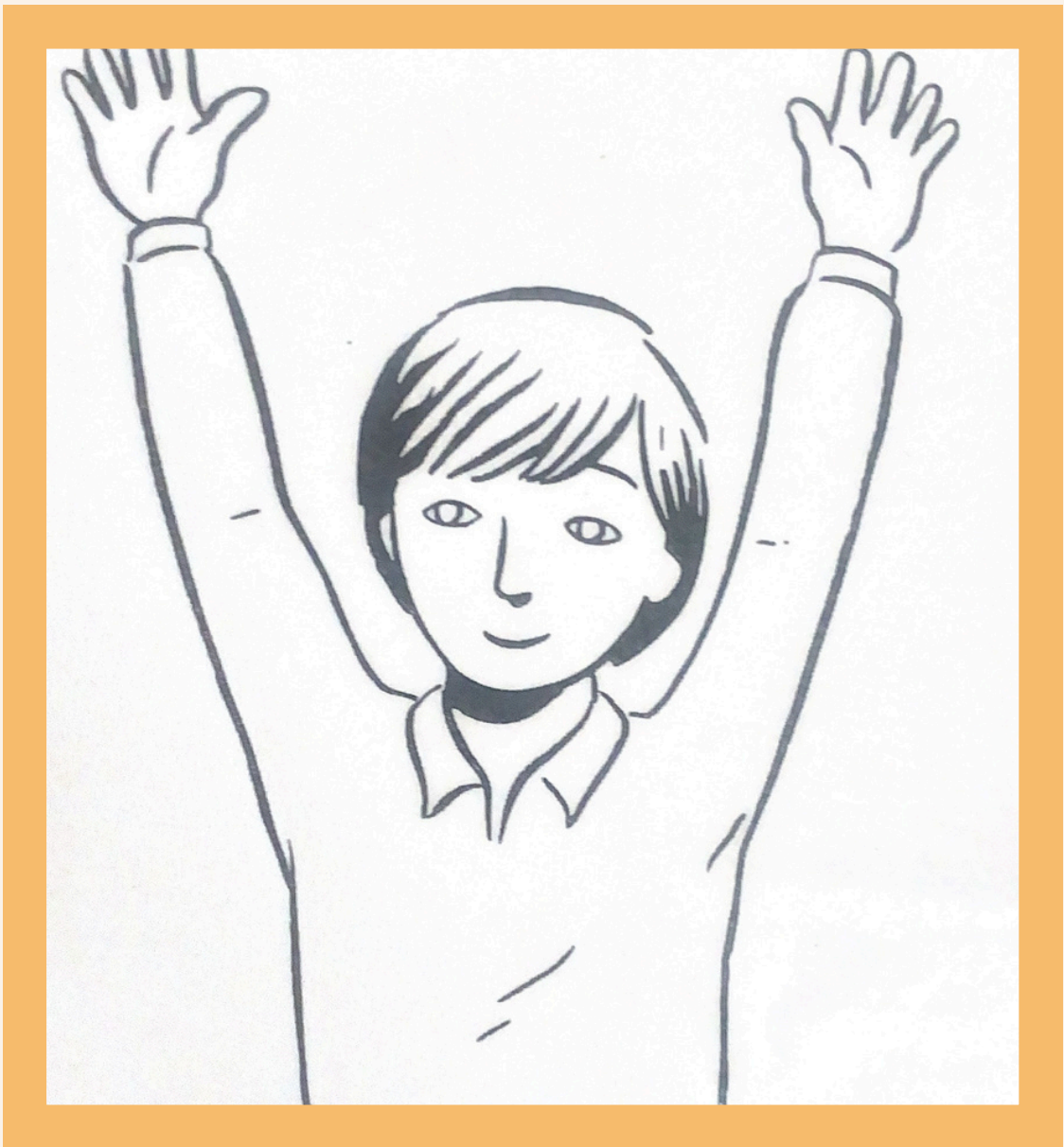
**GRANDES ABRAZOS POR
TODO EL CUERPO.**

Push hands Together



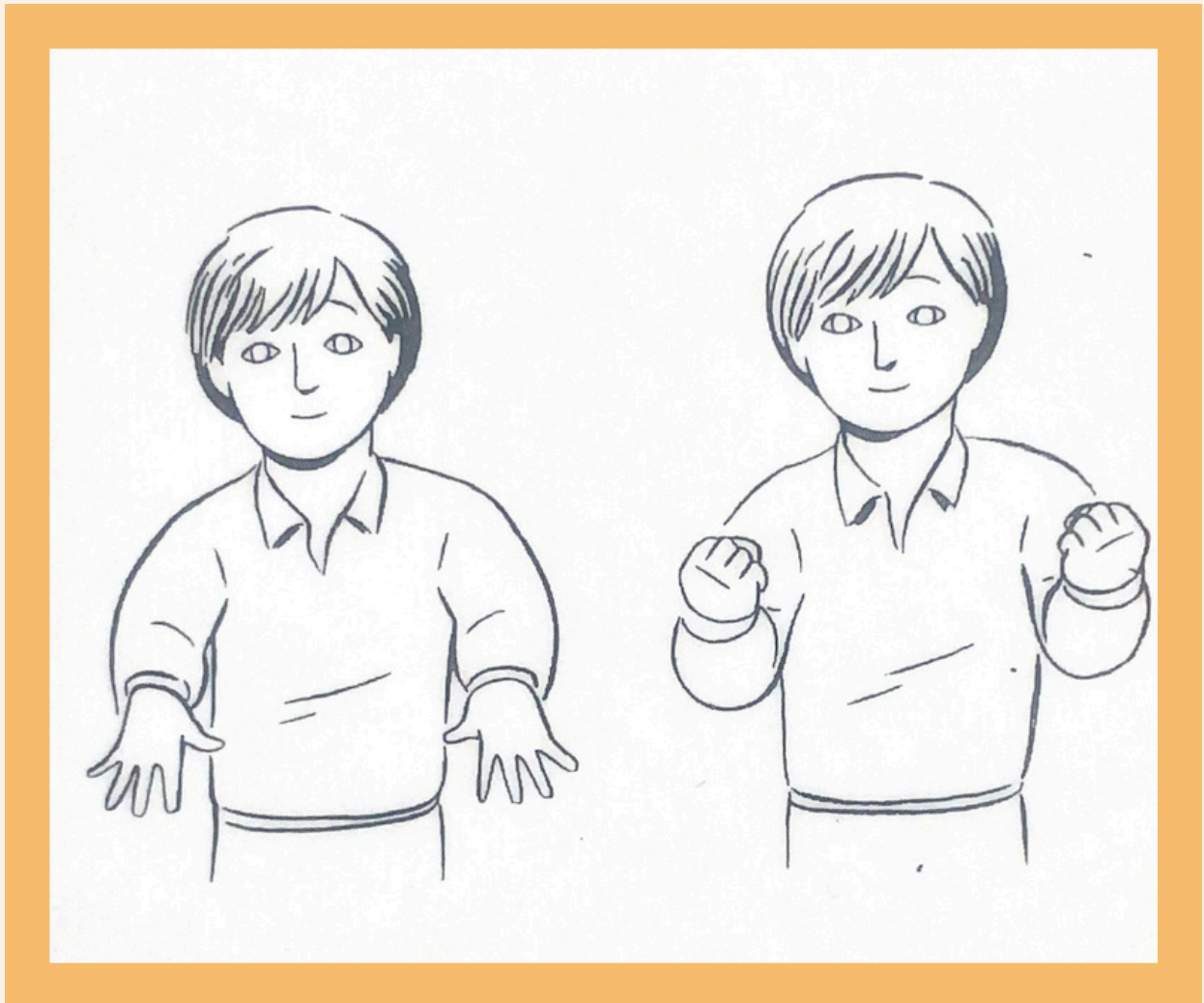
EMPUJAR LAS MANOS JUNTAS

STRETCH ARMS UP



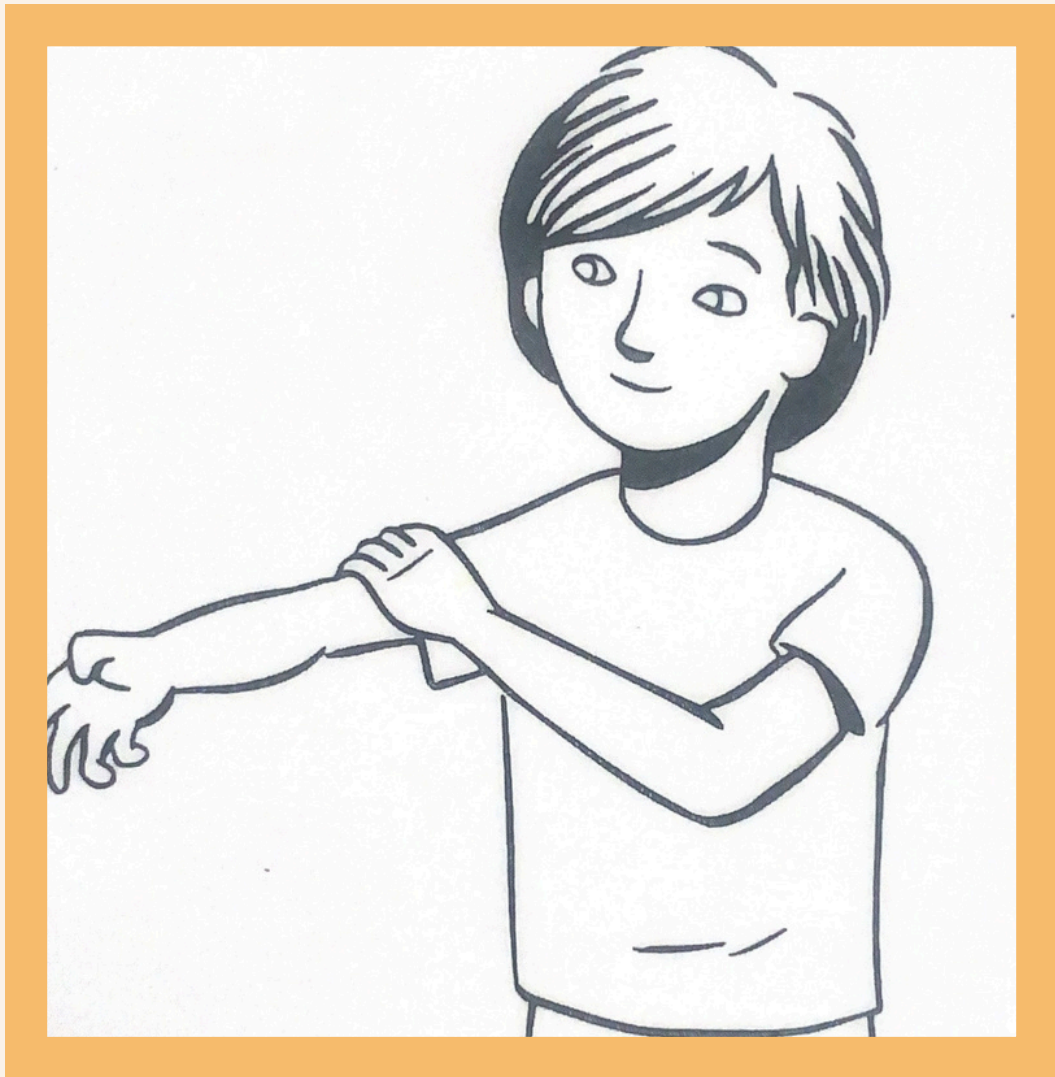
ESTIRAR LOS BRAZOS HACIA ARRIBA

**Spread fingers wide then
squeeze into fist**



**SEPARE BIEN LOS DEDOS Y LUEGO
APRIÉTELOS HASTA FORMAR UN PUÑO.**

Squeeze arms up and down



**APRIETA LOS BRAZOS HACIA ARRIBA Y
HACIA ABAJO**

Wall push



EMPUJE DE PARED