



Desde dentro. Propuesta de rutinas.

Desde el colegio de Pamplona os proponemos la siguiente rutina. Es una misma meditación adaptada en función de las edades de los alumnos/as. Os ofrecemos tanto la meditación guiada en vídeo, como el texto escrito de la Oración.

MEDITACIÓN ROSH HASHANA

Os presentamos una meditación basada en la oración judía Rosh Hashana, la cual nos invita a despertar cada día con una postura de ESTAR y SER ante la vida centrada en la atención plena, sin juzgar, aceptando, rescatando lo más positivo, disfrutando de los pequeños detalles y agradeciendo el gran regalo que tenemos: **LA VIDA.**

Os animamos a que os acompañe en vuestros despertares del día a día a partir de ahora.

Infantil – 4º E. Primaria.

- [VÍDEO](#)
- [ORACIÓN](#)

5º E. Primaria – 2º Bach.

- [VÍDEO](#)
- [ORACIÓN](#)

