MINDFULNESS WITHOUT BORDERS

Bitácora de prácticas

Nombre del participante	
Generación	**Mes:** _____Marzo-Mayo_____ **Año:** _____2021_____

Fecha y hora Febrero 2021	**Practica PEM** *(Tuza, Escucha-consiente, Recorrido del cuerpo, etc.)*	**Observaciones o comentario sobre la experiencia personal**
6:16 P.M./ 01	TUZA	ME AYUDÓ A RELAJARME
5:25 P.M./ 02	TUZA CON APP	EL AUDIO ME SIRVE DE GUÍA
6:23 P.M. / 03	RECORRIDO DEL CUERPO CON APP DE MWB	ME GUSTA HACERLA, FUE ÚTIL
6:35 P.M./04	TUZA	
5.25 P.M. / 05	TUZA	