

# Planning para Empezar a Meditar.

Semana 1 - 2 - 3

Día	Fecha	Duración	Lugar	Dificultad	Sensaciones en el cuerpo	Emociones que te han surgido	En solitario/ acompañada	Música SI/NO
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								

Observaciones: