

# conecta

## El cuerpo

- Postura física
- 7 puntos
- Cuerpo erguido
- Comodidad
- Pecho abierto
- Espina firme
- Cuerpo estable



## La mente

- Disposición mental
- Atención
- Presencia
- Mente relajada
- Mente abierta
- Suelta la tensión
- Suelta ideas