

## Actividad de Música

Buenas a todos/as, ¿cómo están?

Hoy les propongo aprender a cantar una linda canción y meditación, para lograr relajar el cuerpo y estirarnos un poco. Además de aprender a cantar esta hermosa melodía que se llama TODO CAMBIA, y justamente habla del ciclo de la vida y de los cambios que se generan a lo largo de la misma. Espero que les guste!

Para cantarla y poder concentrarse, les sugiero buscar un lugar en la casa poco ruidoso, en lo posible con luz natural. Y la idea es que una vez que se aprendan la canción la puedan incorporar a su rutina diaria, por ejemplo poder cantarla al levantarse a la mañana, una vez a la tarde y una antes de acostarse. Presten atención a la respiración, inspirar profundo.

Al cantarla podemos imaginarnos ser parte de la naturaleza,  
como hojas del otoño que caen, y otras que renacen del  
árbol.

UN ABRAZO OTOÑAL!

ANA

Les comparto la letra de la canción:

**TODO CAMBIA, TODO CAMBIA**

**TODO CAMBIA, TODO CAMBIA**

**SEMILLA SOY**

**SERÉ UNA FLOR**

**Y VOLVERÉ**

**A RENACER**

**TODO CAMBIA, TODO CAMBIA**

**TODO CAMBIA, TODO CAMBIA.**