



### 1. Respiración consciente y movimiento suave

Práctica individual de taichí al aire libre. La postura estable, el control del movimiento y la atención respiratoria representan recursos que pueden emplearse para disminuir la tensión, mejorar la concentración y favorecer una sensación general de calma.

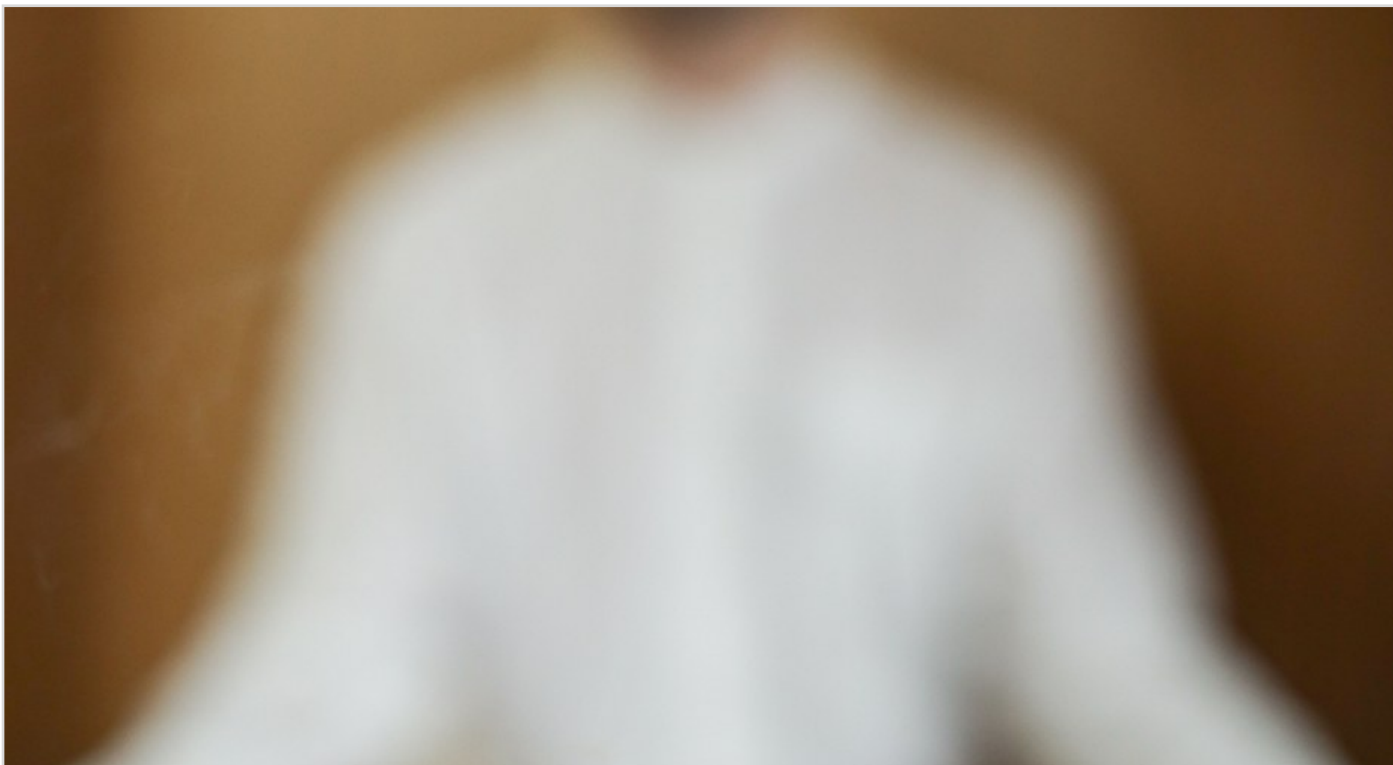
*Fotografía de uso libre: Pexels*



### 2. Preparación de un ambiente relajante

Velas, sales y elementos naturales dispuestos en un entorno sereno. La imagen permite analizar cómo la iluminación tenue, el orden del espacio y los estímulos sensoriales pueden contribuir a crear condiciones adecuadas para una sesión de relajación.

*Fotografía de uso libre: Pexels*



### 3. Meditación e introspección personal

Persona meditando en un ambiente tranquilo con incienso y objetos de enfoque. La escena se relaciona con la atención plena, el silencio consciente y la observación de pensamientos y emociones sin reaccionar de manera automática.

*Fotografía de uso libre: Pexels*



### 4. Aromaterapia y práctica de autocuidado

Mujer sentada en posición cómoda mientras utiliza un elemento aromático. La fotografía representa una rutina de autocuidado orientada a favorecer la pausa, la respiración lenta y la creación de un momento personal de serenidad.

*Fotografía de uso libre: Pexels*



### 5. Relajación grupal en contacto con la naturaleza

Grupo realizando ejercicios corporales suaves en un parque. La práctica conjunta muestra cómo un instructor puede organizar actividades de respiración, movilidad consciente y relajación en espacios abiertos, respetando el ritmo de cada participante.

*Fotografía de uso libre: Pexels*



### 6. Concentración y coordinación corporal

Adulto practicando movimientos controlados en un entorno natural. La imagen permite observar equilibrio, atención y coordinación, aspectos vinculados con técnicas que integran cuerpo y mente para liberar tensión acumulada.

*Fotografía de uso libre: Pexels*



### 7. Expresión corporal y conexión con el entorno

Mujer realizando una secuencia de movimiento consciente entre árboles y vegetación. La escena representa el uso del cuerpo, la respiración y la percepción del ambiente como recursos para fortalecer la presencia y reducir la sobrecarga mental.

*Fotografía de uso libre: Pexels*



### 8. Meditación con estímulos sensoriales suaves

Práctica de meditación acompañada por velas e incienso. El entorno visualiza la importancia de reducir distracciones, adoptar una postura cómoda y utilizar estímulos moderados que ayuden a sostener la atención durante la relajación.

*Fotografía de uso libre: Pexels*



### 9. Taichí para equilibrio y manejo del estrés

Persona ejecutando una postura amplia y controlada al aire libre. Los movimientos lentos, la respiración coordinada y el enfoque mental pueden integrarse en propuestas de bienestar orientadas a mejorar el equilibrio y la conciencia corporal.

*Fotografía de uso libre: Pexels*



### 10. Uso responsable de aromas y ambientación

Incienso y lámpara encendida en un espacio interior. La fotografía permite reflexionar sobre el empleo cuidadoso de aromas, ventilación, iluminación y seguridad al preparar ambientes destinados a meditación, relajación o visualización guiada.

*Fotografía de uso libre: Pexels*