

### **Osasun Eskola:**

<https://www.osakidetza.euskadi.eus/ansiedad/ab84-oessmcon/es/>

### **Servicio Andaluz de Salud:**

[http://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/contenidos/publicaciones/Datos/481/pdf/3\\_Relajarse%20A5%20pliego2.pdf](http://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/contenidos/publicaciones/Datos/481/pdf/3_Relajarse%20A5%20pliego2.pdf)

### **Audios para respiración-relajación guiada (OSI Donostialdea)**

#### **Introducción**

<https://osabox.osakidetza.net/index.php/s/CwmBe4kdHK7uMW7>

#### **Sarrera**

<https://osabox.osakidetza.net/index.php/s/DLMMh9kx9pBkfJF>

#### **Respiración**

<https://osabox.osakidetza.net/index.php/s/o57fPRAUatwr45K>

#### **Arnasketa**

<https://osabox.osakidetza.net/index.php/s/ssufOFtP4ftD96m>

#### **Relajación**

<https://osabox.osakidetza.net/index.php/s/57jgeh2h9p1UqRf>

#### **Erlazazioa**

<https://osabox.osakidetza.net/index.php/s/ssufOFtP4ftD96m>