

EMOZIOEI HELTZEA COVID-19AREN AURREAN **ERLAXAZIO-TEKNIKA ERRAZAK, MATERIALETARAKO ETA WEB-ORRIETARAKO ESTEKAK**

Osasun Eskola:

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

Andaluziako Osasun Zerbitzua:

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

Zuzendutako arnasketa-erlaxaziorako audioak (Donostialdeko ESI)

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>