

**HOJA DE REGISTRO DE LAS PRÁCTICAS DEL CBOL de Atención Pler**  
**MÓDULO 4**

	DÍA 1	DÍA 2	DIA 3	DIA 4
Meditación sedente 30' (mañana)				
Meditación sedente 30' (tarde)				
Alerta mañana (3')				
Alerta tarde (3')				
Recorrido C-S-E-M (30')				

1a

DIA 5	DIA 6	DIA 7