

Tómate un momento para ti

Escanee un código QR a continuación para probar un ejercicio rápido y relajante



Restablecer con
El aliento
3 minutos



Paisaje sonoro de las olas del mar
Bucle de audio



Reinicio de 60 segundos
1 minutos



Calma tu corazón
Con respiraciones más profundas
3 minutos



Conseguir a través de
Reinicio de un día agitado
3 minutos



Crear descanso
y relajación
3 minutos



No has activado tu gratuito
¿Ya tienes suscripción a Calm Premium?

Paso 1 Escanea el QR a la izquierda para registrarte

Paso 2 Descarga la aplicación Calm en tu dispositivo móvil e inicie sesión en su cuenta

