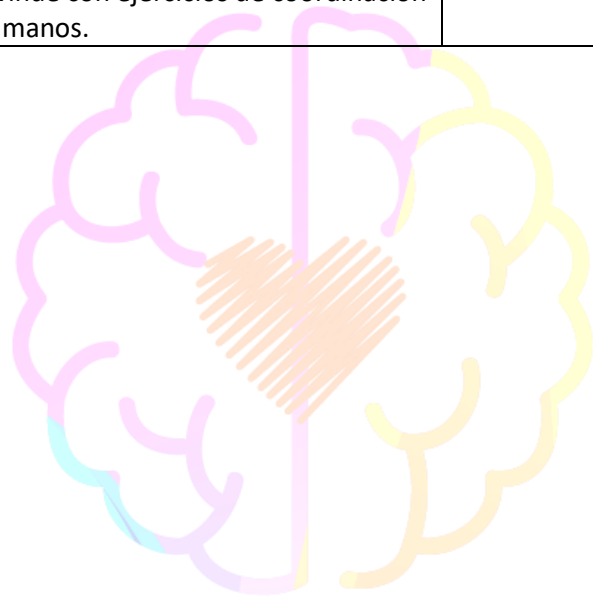


<b>Objetivo general sesión:</b> Desarrollar empatía y trabajar las emociones mediante el trabajo colectivo.		<b>Grupo etario</b> 6 a 8 años	<b>Cantidad de asistentes</b> 10- 12 máximo
<b>Actividades</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Materiales</b>
Orden inicial	Iniciar en círculo tomadas de las manos respirar y concentrarse	4 min	
Meditación de inicio	Imaginería grupal, tomadas de las manos con ojos cerrados, imaginar que viajas al cosmos y ves diversas estrellas te quedas con una en especial, esa estrella que elegiste es muy luminosa, (puede representar a un ser querido también). La luz se acerca cada vez más hasta llegar a tu corazón y cráneo. Esta luz te entrega paz, sabiduría, concentración. Conversación grupal y compartir de emociones y sentires, una persona elige una carta con una emoción y el grupo le escribe en papeles lo que cree que le hará sentir bien a esa persona. Esta dinámica se repite con cada integrante.	8 min máximo	Cartas con emociones. Cartas que responden a ¿Qué necesita? ¿Qué emoción o sensación quiero compartir?
Para empezar a calentar	Elemento agua como eje de movimiento. Imaginamos que hay una gran esfera de agua al centro del círculo, una integrante la toma y comienza a pasarla a las otras, así esta gran esfera se transformó en pequeñas esferitas que recorren nuestro cuerpo y lo movilizan, imaginamos que estamos llenitas de agua y que todo es muy fluido. (Rebotamos, giramos, nos movemos hacia los lados, vamos al suelo y nos colocamos de pie) y todas juntas a la cuenta de tres devolvemos nuestras esferas de agua al centro del círculo, guardando la sensación de fluidez y percibiendo los líquidos del cuerpo.	8 min	
Posturas o juegos.	Juego hielo sol con posturas de yoga, una persona pilla congela y la persona congelada se queda en una postura,	8 min	

	mientras que las otras descongelan (sol) mediante imitando la postura. Idealmente las posturas son de animales. Al finalizar respiramos como grandes árboles para retomar el ritmo respiratorio.		
Ásanas de descanso.	Trabajo en parejas, masajes con la conciencia del elemento agua y sus estados en la naturaleza,( primero como energía, luego como lluvia, ríos y océanos.	8 min	
Meditación de cierre.	Ronda la llama de tu corazón, luego tomamos asiento y cantamos hare govinde con ejercicios de coordinación de manos.	8 min	



EDUCASIENTE