

Objetivo general sesión: Fortalecer la autoestima y seguridad personal para lograr la integración dinámica al medio familiar, escolar y social.		Grupo etario	Cantidad de asistentes
		10 Años.	15.
	Actividades	Tiempo	Materiales
Orden inicial	Saludo de bienvenida. Activación al conocimiento del yoga. Los cinco elementos y nuestra relación con el todo.		Mat.
Meditación de inicio	Comenzamos en conjunto a los niños, con respiración de balance emocional mientras focalizamos, cual es nuestro objetivo para la clase de hoy. Ejemplo: - Ser más creativo. -Estar más sereno. -No mentir. - Amarme más.	5min.	Mat. Música.
Para empezar a calentar	Saludo al sol. Se realiza a través de historia coherente al saludo.	5min.	Mat.
Posturas o juegos.	A través de yogui- Jenga, trabajaremos asanas y su relación emocional.	20min.	Yogui-Jenga.
Ásanas de descanso.	En Savana descansaremos para así entrar a meditación final.	5 min.	Mat
Meditación de cierre.	Se realiza meditación donde se focaliza mi importancia en el sistema y como cuidar de mi.	10min.	Música. Cajas de madera.