

Objetivo general sesión			Grupo etario	Cantidad de asistentes
			10-12 años	10
	Actividades	Tiempo	Materiales	
Orden inicial	¿Cómo estamos? En una hoja con un círculo, dibujar como se encuentran, pacientes o impacientes	10 minutos	Hojas en blanco y lápices	
Meditación de inicio	Por compartir su emoción, se le agrega un aceite mágico que ayudará a la concentración y a realizar respiraciones profundas.	3 mins	Aceite esencial citrico	
Para empezar a calentar	Gimnasia cerebral, dedos, manos, cuerpo, con el compañere arriba y abajo	10 mins		
Posturas o juegos.	Twiter	15 mins	Círculos de colores y tarjetas de yoga infantil.	
Ásanas de descanso.	Estrella de mar como forma de conscientización de la movilidad del cuerpo	5 mins		

EDUCASIENTE