

Objetivo general sesión :		Grupo etario	Cantidad de asistentes
Invitar a los niños y niñas a conectar con su cuerpo, mente y alma. A vivir un momento de alegría junto a los demás y de relajación a través de la respiración.		4-5 años.	10.
Actividades		Tiempo	Materiales
Orden Inicial	Invito a cada uno a sacarse los zapatos y sentarse en el mat de yoga. Luego haremos la presentación de los "Elementos de la Naturaleza" que nos acompañarán en la clase. Tierra, agua, semillas, vela (representa el sol), incienso(representa el aire). Para conocernos tendremos una pelota, cada uno tendrá que tomarla, decir su nombre y pasarla al compañero.	10 min.	Semillas, agua, vela, incienso, tapete, fósforos, pelota.
Meditación de inicio	Realizaremos una canción llamada SA TA NA MA, acompañada de un mudra.	5 min.	Música.
Para empezar a calentar	Invitaremos a relajar nuestro cuerpo, mover las piernas, brazos, cabeza y hombros. Luego todos seremos unas estrellas y cantaremos la canción "Estrella del Norte".	5 min.	No hay.
Posturas o juegos	Seguiremos jugando a ser estrellas y esta vez cantaremos y haremos posturas con la canción "Soy una estrella de mar".	10 min.	No hay.
Ásanas de descanso	Para que los niños comiencen a relajarse y descansar, los invitaremos a ponerse como estrella de mar en el mat. Les diremos que pasará la "Nube", esta consiste en un pañito suave que irá viajando por cada uno de ellos.	5 min.	Pañuelo suave.
Meditación Cierre	Luego de que pase la "nube", guiaremos a los niños a que comiencen a realizar lentos movimientos e ir incorporándose en la posición del indio para terminar con la canción que cantamos al inicio, SA TA NA MA, acompañada de un mudra.	5 min.	Música.