

Objetivo general sesión:		Grupo etario	Cantidad de asistentes
RECONOCER Y LIBERAR LAS EMOCIONES A TRAVÉS DEL YOGA		6 AÑOS	12 ALUMNOS
	Actividades	Tiempo	Materiales
Meditación de inicio	Se sientan en círculo y realizan la respiración del árbol (raíces, tronco y hojas).	5 MIN.	
Orden inicial	Se ponen de pie y escogen un antifaz del animal de la selva que prefieran. A través de la música representan con el cuerpo el animal que escogieron.	10 MIN.	MÚSICA ANTIFACES
Para empezar a calentar	Monitoras muestran cartas de emociones y mediante una dinámica de pregunta - respuesta los niños ejemplifican las situaciones en las que se han sentido con miedo, vergüenza, alegría, etc. Siguen bailando , pero esta vez representan con el cuerpo cada emoción que muestran las monitoras.		CARTA DE LAS EMOCIONES MÚSICA
Posturas o juegos.	Escuchan yogui cuento “Una selva de emociones” y realizan las posturas allí mencionadas. Crean posturas inexistentes.	15 MIN.	YOGUI CUENTO “UNA SELVA DE EMOCIONES”
Ásanas de descanso.	Se hacen suaves masajes de relajación a través de dinámica “La guarida ideal” (Qué debe tener la guarida del león, que emociones debería sentir el oso dentro de su hogar).	10 MIN.	MAT
Meditación de cierre.	Se agradecerán los unos a los otros y terminarán en círculo, cantado un mantra (Hakuna matatammmmm)	5 MIN.	MÚSICA (MANTRA)