

Objetivo general sesión: Realizar e implementar estados meditativos a través del ejercicio artístico-yogui.		Grupo etario	Cantidad de asistentes
		5-13 Años.	17.
	Actividades	Tiempo	Materiales
Orden inicial	Saludo de bienvenida. Presentación monitor a cargo de sesión. La meditación como beneficio para el bienestar físico, mental y de nuestro entorno.	5min.	Mat. Equipo de música.
Meditación de inicio	Focalizamos, Padmasana o Sukasana. Meditación de comunicación celestial. RA MA. (Sol y Luna).	5min.	Mat. Música.
Para empezar a calentar	Suryanamaskar Vajrasana. Simbhasana. Janusirsasana. Nasvasana .	10min.	Mat.
Posturas o juegos.	Mándalas. En un espacio cómodo, los niños y niñas podrán colorear o diseñar mándalas con diversos elementos. Trabajo en grupos iguales.	20min.	Música suave. Impresión mándalas. Lápices de colores. Palos de helado, piedras, plumas, etc. .
Ásanas de descanso.	En sukasana practicamos el Yama Realización del juego "Los Piropos". Sentados en circulo de forma voluntaria cada niño o niños le expresa verbalmente alguna cualidad física o personal que el destaque de su compañero, ejemplo: "tus ojos son muy lindos" "eres muy buen amigo, etc.	15 min.	Mat. Ovillo de Trapillo.
Meditación de cierre.	Reincorporamos mantra OM. ¿Cómo resumirías la práctica de hoy? Cierre sesión.	5min.	Música. .