

Objetivo general sesión: Propender a la formación integral del niño a través de la estimulación de las capacidades creadoras y habilidades favoreciendo la expresión de sentimientos y emociones.		Grupo etario	Cantidad de asistentes
		5-13 Años.	17.
	Actividades	Tiempo	Materiales
Orden inicial	Saludo de bienvenida. Presentación monitor a cargo de sesión Activación de conocimientos previos buscando la conexión entre teatro y sabiduría yogui. Conciencia y teatro. (Respiración, pensamiento, acción, el momento presente).	10min.	Mat. Equipo de música.
Meditación de inicio	Focalizamos, en sukanasana, (postura fácil), realizamos respiración de balance emocional.	5min.	Mat. Música.
Para empezar a calentar	Saludos con partes del cuerpo: Saludar con la parte del cuerpo que el facilitado indique ; un dedo, toda la mano, dedos de los pies, una rodilla, un hombro, codos , nalgas, oreja, etc. .	5min.	Mat.
Posturas o juegos.	.Juego de andar: Energía más salud: Cansado, alegre, muy alegre, despistado, normal, seguro , inseguro. Luego el monitor a través de variaciones de pulso integraremos distintas asanas, así a través del movimiento desbloquear y flexibilizar.	20min.	Instrumentos musicales.
Ásanas de descanso.	En savasana, en un espacio cómodo, los niños deberán colocar sus cabezas de forma alineada, sobre la zona abdominal baja de su compañero. Deberá mantener su concentración en el proceso respiratorio de éste y los movimientos que a la vez provoca. .	5 min.	Mat
Meditación de cierre.	Reincorporamos en sukanasana, con los ojos cerrados respiración profunda y suave, focalizamos una emoción, escaneo corporal. Donde se concentra esta emoción?. Que color tiene? La abrazamos y la dejamos ir. Cierre sesión.	5min.	Música. .