

<b>Objetivo general sesión</b>		<b>Grupo etario</b>	<b>Cantidad de asistentes</b>
<b>Dar a conocer a los niños y niñas la práctica del yoga y sus beneficios</b>		<b>Niños y niñas de 4 a 8 años</b>	<b>5 alumnos aprox.</b>
	<b>Actividades</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Materiales</b>
Orden inicial	Para iniciar la practica nos ubicaremos en círculo, cada uno en su mat, nos sentamos a lo indio y aprenderemos el mantra “om” para dar inicio a la práctica.	5 minutos	Mat de yoga, Parlante
Meditación de inicio	Como meditación de inicio ocuparemos la canción “Cuando empieza la clase me siento como un rey”	5 minutos	Mat de yoga, Parlante
Para empezar a calentar	Para calentar realizaremos el saludo al sol ( cantado),trabajando variaciones en ritmo y velocidad.	8 minutos	Mat de Yoga
Posturas o juegos.	Practicaremos posturas de Pie y posturas de equilibrio a través de la canción “Estrella del Norte, Estrella del Sur...” Luego invitaremos a los niños y niñas a revisar una a una las posturas que aprendimos por medio de la canción y revisaremos sus beneficios por medio de las Cartas de las posturas del yoga	15 minutos	Mat de Yoga, Cartas de las posturas del yoga. Parlante
Ásanas de descanso.	Para preparar nuestra relajación final, sentados en la postura de la Mariposa realizaremos “El masaje de las estaciones del año” una invitación para que niños y niñas bajen las energías del trabajo de las posturas.	5 minutos	Mat de Yoga, Parlante

Meditación de cierre.	Para finalizar nos ubicaremos en savasana y se invitara a los a realizar ejercicios de pranayama "La respiración de la Rana"	5 minutos	Mat de yoga, Parlante
-----------------------	--	-----------	-----------------------



EDUCASIENTE