

Objetivo general sesión		Grupo etario	Cantidad de asistentes
Transmitir de manera lúdica técnicas de relajación y respiración, para favorecer la canalización de emociones. (enojo o rabia)		3 a 4 años	Entre 9 y 11
	Actividades	Tiempo	Materiales
Orden inicial	Sentados en círculo, alrededor de la profesora Presentación breve de la profesora e invitación cordial a participar de este espacio de confianza y amor.	5 min	Mat para cada participante
Meditación de inicio	Con la esfera de la respiración se hace ejercicio de respiración, se invita a los niños a ser conscientes de su respiración dejándose llevar por el movimiento de la esfera que se agranda al inspirar y se achica al espirar. Luego se le entrega la esfera a cada niño para que haga la respiración a su ritmo. Se les invita a observar al compañero o compañera que guía la respiración.	5 min	Esfera de la respiración
Para empezar a calentar	Saludo al sol cantado para niños: se enseñan las posturas y la canción del saludo al sol a los niños, luego se realiza una vez a ritmo normal y se repite una vez más de forma veloz.	3 min	Cintillo de gato Música para bailar
	Juego simón dice bailando, se le invita a los niños a bailar al ritmo de la música y se guía a quien tenga el cintillo de gato podrá guiar el baile y todos los demás debemos seguirlo.	10 min	
Posturas o juegos.	Se le invita a los niños a escuchar un cuento con movimiento y se les explica que para cada personaje del cuento se realizará una postura de yoga que ellos deben hacer junto a la monitora, se van mostrando las cartas de yoga o el cuento donde están las posturas y se les invita a hacerlas enseñándoles la forma correcta de realizarla y sus nombres. Luego de que los niños ya han practicado las posturas se les invita a estar atentos al cuento para hacer las posturas.	10 min	Cuento

Ásanas de descanso.	Sabasana postura de descanso con música de relajación.	3 min	
Meditación de cierre.	Luego del descanso, se les invita a los niños a recordar el cuento escuchado y pensar cual era el problema de nuestra amiga, los niños comentan que era el enojo, se les pregunta si ellos han estado enojados y se les invita a cerrar sus ojos para eliminar con una gran espada eso que los ha hecho enojar. Se les invita a recordar dando ejemplos de cosas que nos pueden hacer sentir enojo, a pensar en eso y luego tomar la espada con las manos, al inspirar levantar la espada y al espirar cortar eso que me ha hecho sentir rabia o enojo, se repite la actividad dos veces y luego se canta el mantra soy bueno soy feliz.	10 min	



EDUCASIENTE