

Objetivo general sesión Potenciar la conciencia corporal a través del trabajo en equipo		Grupo etario 4 a 6 años	Cantidad de asistentes 15
	Actividades	Tiempo	Materiales
Orden inicial	En círculo con un altar con velas y cuenco. Saludo inicial	5'	Altar con velas y cuenco
Meditación de inicio	Cantamos mantra OM SHANTI Observamos las velas junto a una respiración pausada al sonido del cuenco.	5'	Altar con velas y cuenco
Para empezar a calentar	Despertamos a nuestro cuerpo cantando y tocándolo suavemente Jugamos al "pincha globos". A través de respiración y posturas pinchamos el globo antes que se pueda inflar. Lo intentamos todes desde la postura del niño a la montaña, si uno se pincha todes nos pinchamos.	10'	Música
Posturas o juegos.	Jugamos a "la maleta", iniciamos un viaje con algunas cartas de yoga escogidas al azar. ¿Cómo son nuestras maletas? ¿Hacia dónde viajaremos? ¿Cómo será ese lugar? Observamos cartas y repasamos las posturas, repasamos el orden de ellas sin mirar las cartas. Comenzamos en conjunto una historia que nos lleve a viajar e incluir las posturas dadas en las cartas. Participamos grupalmente, aportando todes en la historia, nos apoyamos cuando alguien olvide la postura o la secuencia de ellas. Realizamos las posturas por última vez en silencio.	25'	Cartas de yoga
Ásanas de descanso.	Escuchamos en cuento "Amigos del mar" para terminar con la postura de la estrella de mar y prepararnos para una pequeña meditación por el mar.	10'	Cuento libro ¿Cómo estoy? Música de relajación con sonidos del mar
Meditación de cierre.	Cantamos mantra OM SHANTI Agradecemos por la clase, cada niñe sostiene el cuenco para agradecer el trabajo en equipo	5'	Cuenco

Objetivo general sesión Fomentar la conciencia de los chacras y su activación a través de asanas.		Grupo etario 8 a 10 años	Cantidad de asistentes 9
	Actividades	Tiempo	Materiales
Orden inicial	En círculo con un altar con los símbolos de los chacras Saludo inicial	5'	Altar con velas y símbolos
Meditación de inicio	Cantamos mantra de los chacras LAM VAM RAM YAM HAM KSHAM OM Observamos los símbolos, sus colores, formas y sensaciones.	5'	Altar con velas y símbolos
Para empezar a calentar	Posturas musicales, cantamos canción “La llama de tu corazón” y realizamos una secuencia con posturas. Jugamos al “Yo también enseño yoga”. Cada niño escoge una carta con la postura que más le agrada y junto a la ayuda de las cartas dirige al resto del grupo para realizarla (si no sabe leer, la monitora le ayuda).	15'	Música Cartas de yoga
Posturas o juegos.	Conocemos instrumento para medir energía humana y lo probamos en nuestro cuerpo. Activamos nuestros chacras a través de asanas, conversando sobre el beneficio de activar cada uno de ellos, poniendo énfasis en que vamos sintiendo en cada asana. (Muladara – indio. Swadhisthana – cobra. Manipura – gato. Anahata – camello. Vishddhi – león. Ajna – niño. Sahasrara – conejo)	25'	Instrumento Cartas de yoga
Ásanas de descanso.	En postura del indio hacemos un escaneo del cuerpo para concientizar un punto de incomodidad en relación a los chacras.	15'	Música de relajación
Meditación de cierre.	Opinamos sobre la clase, algo que hayamos disfrutado y algo que haya sido un desafío. Energizamos una piedra de regalo para que potencia un chacra en especial. Cantamos mantra de los chacras LAM VAM RAM YAM HAM KSHAM	10'	Piedras