

Objetivo general sesión Realizar ejercicios de respiraciones guiadas, siendo conscientes de este proceso.		Grupo etario 5-6 años.	Cantidad de asistentes 14
	Actividades	Tiempo	Materiales
Orden inicial	Están en el patio sentados y se les dice que haremos ingreso a la sala y que cada uno debe sentarse con dos compañeros más, previamente designados de acuerdo a las características de los estudiantes, y que deben permanecer en silencio porque no podemos alterar este ambiente de tranquilidad. La forma de sentarnos será como una mariposa.	5 minutos.	Alfombra de encajes de goma eva. Vela. Fuego. Recipiente. Celular con música de meditación. Ficha de postura de mariposa.
Meditación de inicio	Los estudiantes están en posición de mariposa, y se les explica que diremos unas silabas, sa-ta-na-ma y se practica utilizando los dedos, cada uno tiene que tocar el pulgar, de acuerdo a la silaba. Se practica tres veces y luego de que lo comprendan, se realiza con la música del mantra sa ta na ma.	7 minutos.	Celular con mantra sa ta na ma.
Para empezar a calentar	A los niños se les explica que existe un tipo de respiración que sirve para equilibrar, se les invita a que respiren colocando sus dedos sobre las costillas e imaginen que sus pulmones funcionan como globo, cuando inhalamos se infla y al exhalar se desinfla este globo. Esta respiración se hizo 5 veces.	3 minutos.	Celular con música de meditación.
Posturas o juegos.	Las posturas realizadas fueron algunas del cuento "El príncipe que buscaba la felicidad" me refiero algunas, ya que el cuento no pudo ser terminado por completo debido a la hora y los niños no estaban con una disposición de permanecer tranquilos para continuar con ello. Por lo mismo, se hizo la postura del príncipe, pinza, águila, saludo al sol, corredor.	4 minutos.	Ficha de cada una de las posturas: príncipe, pinza, águila, saludo al sol, corredor.
Ásanas de descanso.	Se les pide que se ubiquen en la postura del niño, se lee la instrucción de la postura y estaremos así durante 15 segundos.	20 segundos.	Ficha postura del niño.
Meditación de cierre.	Se les pregunta que les pareció la actividad y agradece por su participación.	1 minuto.	Celular con música de meditación.