

Objetivo general sesión Identificar, reconocer y aceptar emociones, positivas y negativas, personales, de pares y en relatos, utilizando el cuerpo para manifestarlas y de ser necesario, sanarlas.		Grupo etario 3 a 4 años	Cantidad de asistentes 10 niños y niñas
	Actividades	Tiempo	Materiales
Orden inicial	Ingresan a la sala de clases y reciben la indicación de dejar su calzado en la cajato que guarda los zapatos. Luego, se sientan en círculo en los mat dispuestos, como indiecitos (se les brinda modelo) Saludamos a nuestros asistentes juntando las manitos frente al corazón y repitiendo la palabra “Namasté”	5 minutos	Caja para guardar zapatos Mat de yoga Sala de clases previamente ordenada y organizada
Meditación de inicio	En la misma posición, escuchan la historia de la luna y el sol y la forma en que la fuerza de sus corazones logró unirlos en un baile. Tomamos aire por la nariz y botamos por ella. Entonan el mantra “Ra Ma” 5 veces acompañado de nuestras manos. Comentan y responden: ¿Cómo estaban la luna y el sol? ¿Recuerdan sus nombres? ¿Qué hicieron ellos? ¿Qué creen ustedes que sentían la Luna y el Sol cuando danzaban?	5 minutos	Parlante Mantra en dispositivo Mat de yoga
Para empezar a calentar	Abriendo el círculo, sentados ahora en media luna, escuchan cuento adaptado “La cuncuna amarilla”, participando de las experiencias de la cuncunita y observando las imágenes. Comentan sobre lo que sentía la cuncuna en cada momento del cuento, siendo guiados por la mediadora. ¿Han sentido alguna vez x emoción? Se plantean las preguntas sobre parte del cuento, señalando la imagen acorde para facilitar la evocación. Para cerrar, ¿Qué animales aparecieron en el cuento? Anticipando la actividad posterior.	10 minutos	Cuento en láminas Lana Pasacuentos Mat de yoga
Posturas o juegos.	Acorde al cuento previo, reconocen animales y realizan su asana. Para no olvidarlas, observan las tarjetas con la imagen alusiva (árbol, ranita, mariposa, chanchito de tierra). Se les invita a ponerse de pie, tomarse las manitos para hacer distancia entre ellos/as y no lastimarse y se les da la instrucción de como hacer la respiración de “concentración y diversión” inhalando por la nariz e inflando las mejillas al exhalar, haciendo vibrar los labios, 3 veces. Comentan impresiones.	7 a 10 minutos	Cascabeles o pandero Tarjetas con asanas Mat de yoga

	Luego de esto, escuchan la instrucción del juego “1,2,3 yoga es” y, siguiendo el ritmo de cascabeles que repiten las asanas que pueden realizar, bailan en círculo y al escuchar “1,2,3 yoga es” deben hacer la postura que ellos deseen. Se les recuerda que pueden mirar las tarjetas presentes en la sala.		
Ásanas de descanso.	Al escuchar la indicación, todos los niños y niñas vuelven a su lugar en el círculo y toman la postura de chanchito de tierra (el niño) por 5 respiraciones y luego, sentados sobre sus piernas, tapan su orificio nasal derecho, respirando por el izquierdo de 3 a 5 veces, suaves y fluidas al ritmo de cada niño y niña. Se les solicita girarse al lado derecho y abrir las piernas como V para darle espacio a mi compañero del “lado” (o adelante, al girarse) para hacer una cuncuna amarilla humana masajeadora. Frotan sus manos haciendo energía y las ponen sobre la espalda de su amigo o amiga del frente siguiendo modelo y luego de energizar a mi par, hacemos suave cariñitos en cabeza, hombros y espalda, transmitiendo energía de amor y calma.	5 minutos	Mat de yoga Mantras Parlante Reproductor musical
Meditación de cierre.	En el mismo lugar, se les pide acostarse, quedando “sobre” cada compañero. Esta vez, en el que está atrás de cada uno de ellos, con los ojitos cerrados, escuchando la voz de la mediadora: “siente tu respiración, como entra el aire a tus pulmones y salen de ellos cuando exhalas. Ahora, imagina que vez una pequeña lucecita que entre cuando respiras y viaja desde tu cabeza hasta tus pies (se van nombrando las partes del cuerpo de forma descendente). Una vez finalizado el viaje, se les solicita comenzar a mover los deditos de manos y pies, suavemente girar hacia su lado favorito y sentarse. Se acomoda la postura inicial (indiecito) y cerramos la clase con “Namasté” Comentamos impresiones y nos damos un fuerte abrazo de oso grupal.	5 minutos	Mat de yoga Mantras Parlante Reproductor musical

*Actividades propuestas sujetas a modificaciones por factores del entorno y de los propios participantes.

*Tiempo estimado por actividad son aproximaciones.