



Seshon final ku mayornan i edukadónan

6.1| BON BINI (15 MIN)

Risibí partisipantenan ku kariño i entusiasmo ora nan yega na e seshon.

TUMA UN POUSA

Tuma un Pousa ku e partisipantenan. Bo por hasié kòrtiku (mas o ménos un minüt):

- Sera wowo
- Enfoká riba pensamentu, sintimentu i sensashonnan di kurpa (15 sekònde)
- Enfoká riba rosea (30 sekònde)
- Ekspandé e 'focus' riba henter kurpa i zonidonan (15 sekònde)
- Habri wowo

Kòrda partisipantenan ku nan mester purba Tuma un Pousa promé ku reakshoná riba nan yunan ora nan hasi algu ku ta iritá nan òf pone nan rabia.

Esaki por yuda nan reakshoná na un manera ménos negativo i violento. Tuma un Pousa por ta asta hala algun rosea profundo!

CHEK NA INISIO

Mayornan ta kuminsá e grupo dor di kompartí kon nan ta sinti na kuminsamentu di e seshon. Nan mester deskribí nan emoshon, unda nan ta sintié den nan kurpa i ki pensamentunan ta asosiá kuné.



Bo por duna ehèmpel di esaki: "Mi ta sintí mi ansioso. Mi ta sintié den mi skoudernan. Mi ta preokupá si mi tin suficiente sèn e luna akí pa kuminda," òf "Mi ta sintí mi orguyoso. Mi ta sintié den mi pechu. Mi a kasi kompletá e programa di Mayor Konektá!"

EHERSISIO FISIKO

Tuma e tempu pa revisá tur e diferente stapnan di e ehersisio: strèk, moveshon separá di kada parti di kurpa, di kabes te pia, i sakudí e kurpa.

Kòrda ku e kos di mas importante ta pa hala rosea!!!

1. Strèk nos kurpa



Strèk brasanan stret
ariba como si fuera
bo ke mishi ku shelu
(hala 4 rosea
profundo)

Strèk den bo
bandanan
robes i drechi
(4 rosea
profundo)

Strèk te patras
(4 rosea profundo)

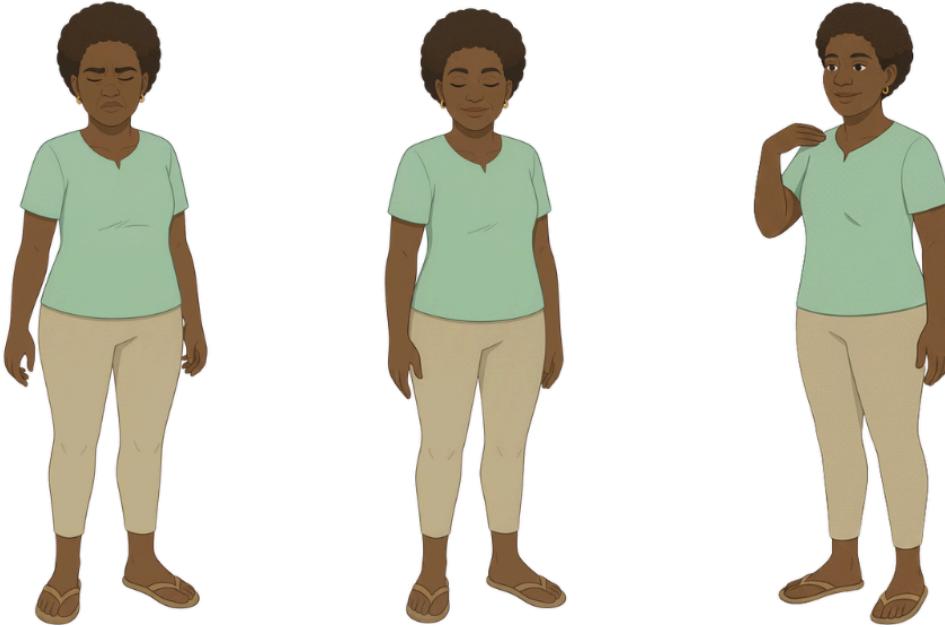
Strèk bai dilanti
(4 rosea profundo)

2. Kabes



| | | | |
|---|--|--|---|
| Strèk bo brasa drechi ariba i pone bo kabes riba bo skouder drechi, despues pone bo man riba bo orea. (4 rosea profundo) | Krusa bo mannan i usa e peso di bo brasanan pa tene e parti patras di bo kabes abou (4 rosea profundo) | Pone bo kachete riba bo pechu i despues move bo kabes na man robes di manera ku bo orea ta serka di bo skouder. Despues move kabes na man drechi. (4 biahá) | Pokopoko move bo kabes rònt den sírkulonan kompletu (4 biaha) |
|---|--|--|---|

3. Skoudernan

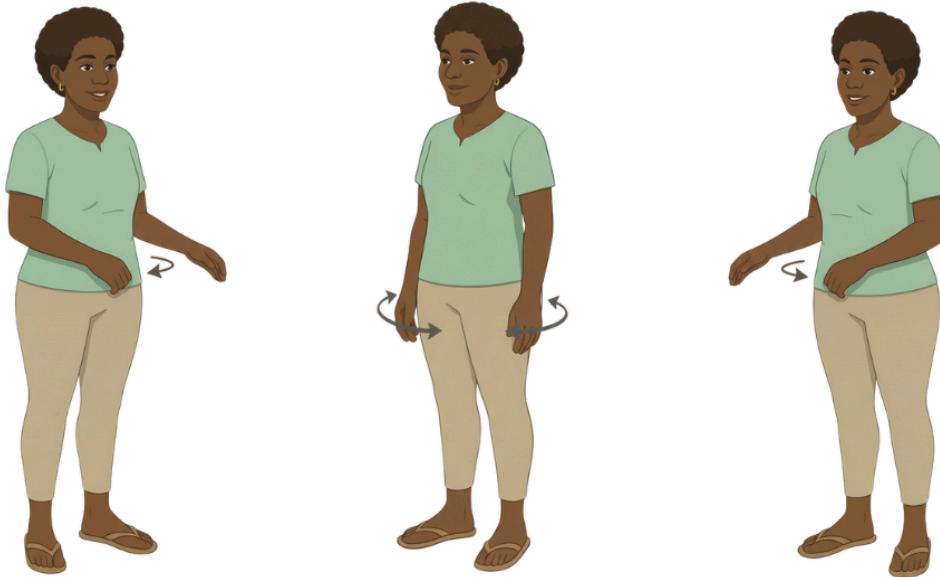


Sera kara, primi man i
trese skouder te na orea.
Tene kurpa steif ku rosea

Laga tur kos lòs, i supla
rosea saka afó usando
zonido duru. (4 biah)

Drei bo skoudernan den
sírkulo bai dilanti (4
biaha). Drei bo
skoudernan den sírkulo
bai patras (4 biah)

4. Brasanan



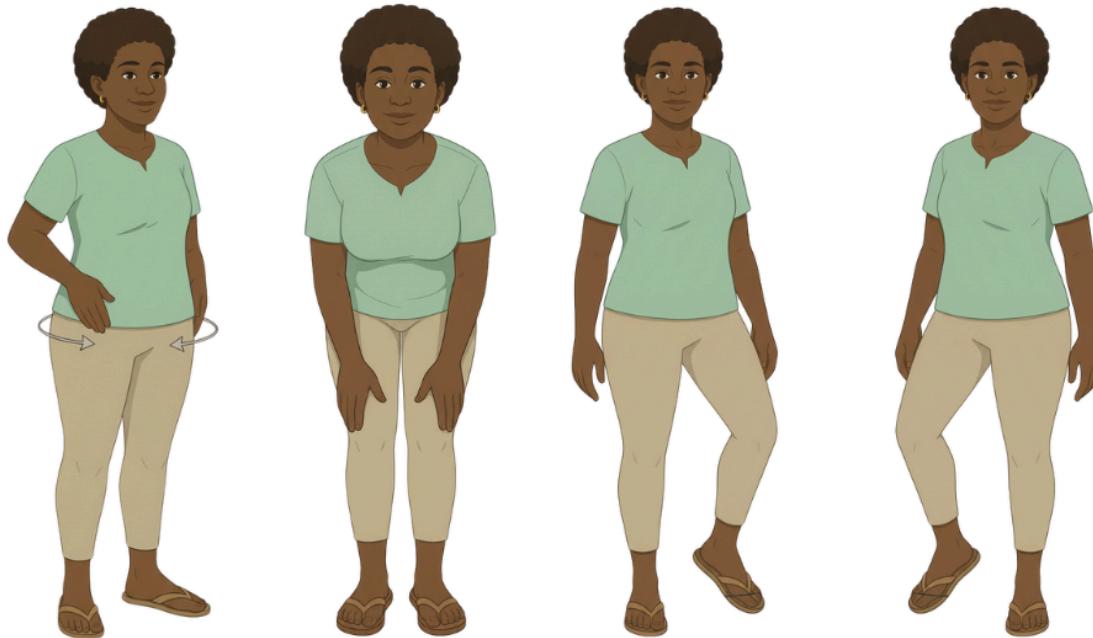
Dobla bo rudia un tiki i relahá bo brasanan. Bira di un banda pa otro birando ku bo hepnan i laga e sobra di bo kurpa sigui e moveshon, inkluyendo bo brasanan, garganta i kabes. Laga bo brasanan zuai di un banda pa otro (10 biaha)

5.

6. Rudia

7. Pia i Enkel

Sintura



Tene bo sintura i
traha sírkulonan
chikí den tur dos
direkshon
(10 sírkulo den kada
direkshon)

Dobla bo rudia un
tiki i tene nan ku tur
dos man i traha
sírkulonan chikí den
tur dos direkshon
(10 sírkulo den kada
direkshon)

Pone un pia riba suela bo dilanti. Drei
bo ènkel manda pafó i paden. Despues
di 4 sírkulo den tur dos direkshon,
kambia di pia.

8. Man i Pòls



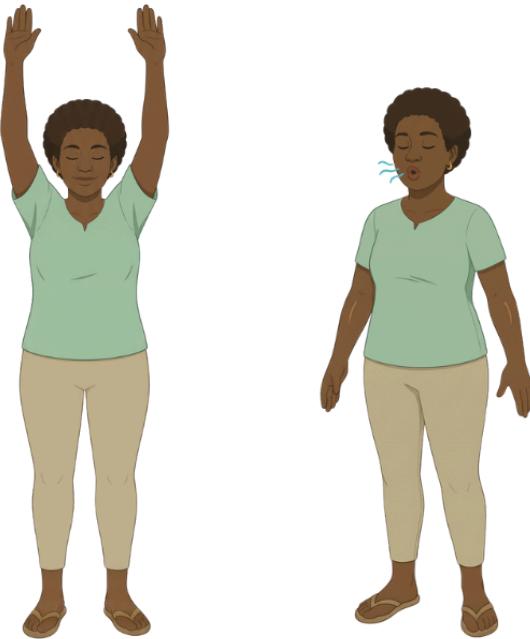
9. Sakudí



Drei bo pòlsnan den sírkulo
komo si fuera ta pinta bo ta
pinta. Sòru pa bo bai den tur
dos direkshon.

Sakudí henter bo kurpa den tur direkshon.

10. Hala Rosea na Final



Hisa bo brasanan riba bo kabes i hala rosea aden. Pokopoko laga bo mannan baha bai abou banda di bo, segun ku bo ta hala rosea afó. Para ku bo wowonan será i nota kon bo kurpa ta sinti awor.