

## 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	Strèk den bo	Strèk te patras	Strèk bai dilanti
ariba komo si fuera	bandanan	(4 rosea profundo)	(4 rosea profundo)
bo ke mishi ku shelu	robos i drechi		
(hala 4 rosea	(4 rosea		
profundo)	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)

Strèk brasa robes  
ariba i 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 biaha)

Pokopoko move bo  
kabes rònt den  
sírkulonan  
kompletu (4  
biaha)

### 3. Skoudernan

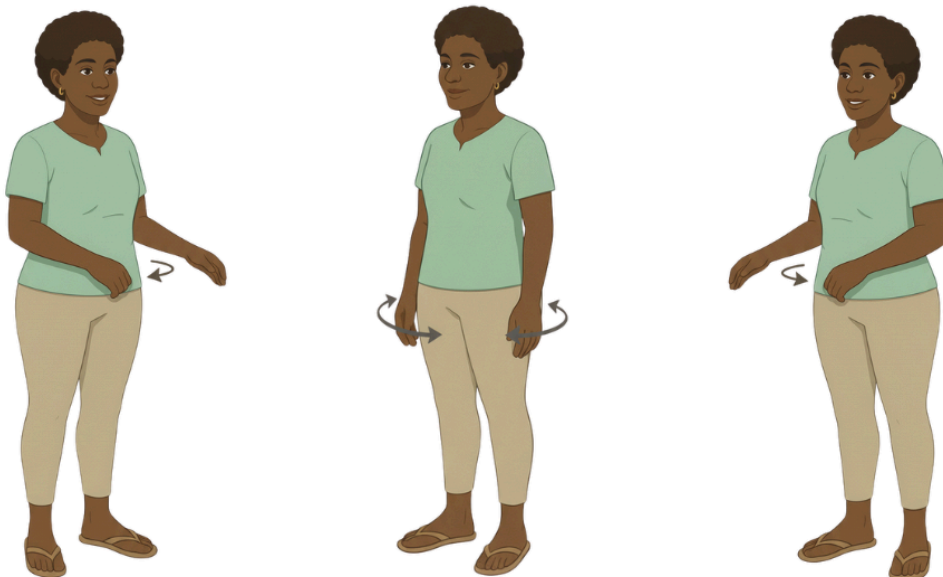


Sera kara, primi man i  
trese skouder te na orea.  
Tene kurpa steif ku rosea

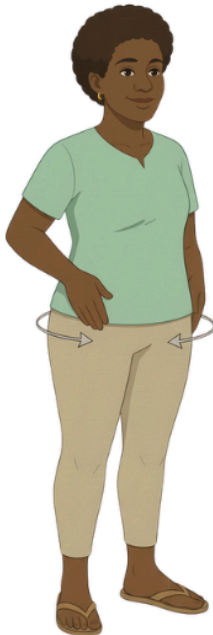

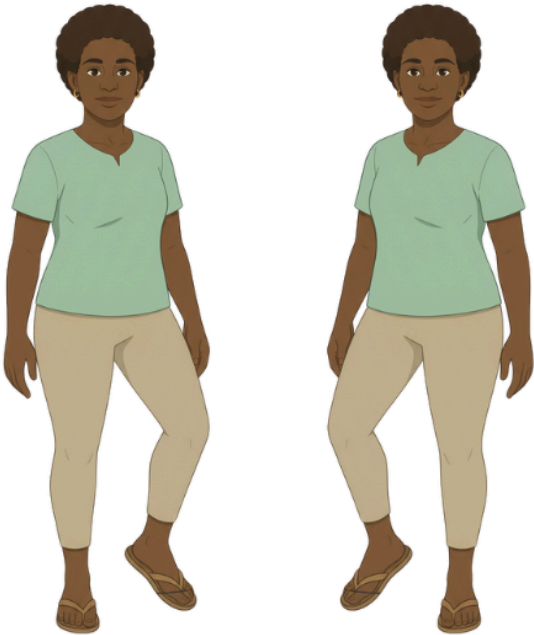
Laga tur kos lòs, i supla  
rosea saka afó usando  
zonido duru. (4 biaha)

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

#### 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)

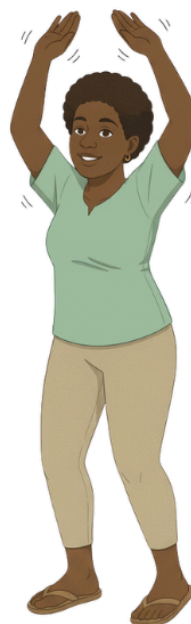
<p><b>5.</b></p> <p><b>Sintura</b></p>	<p><b>6. Rudia</b></p>	<p><b>7. Pia i Enkel</b></p>
		
<p>Tene bo sintura i traha sírkulonan chikí den tur dos direkshon (10 sírkulo den kada direkshon)</p>	<p>Dobla bo rudia un tiki i tene nan ku tur dos man i traha sírkulonan chikí den tur dos direkshon (10 sírkulo den kada direkshon)</p>	<p>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.</p>

**8. Man i Pòls**



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

**9. Sakudí**



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.