



## 1.1 | BON BINÍ (15 MIN)

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

Puntra mayornan si nan a pensa riba un meta menshoná durante e yamada/mensahe individual promé ku e seshonnan di grupo en persona a kuminsá.

### PLACHI DI NÒMBER

Duna kada mayor un plachi di nòmber pa asina tur hende siña e nòmbernan di ottronan den e grupo. Tambe ta importante pa bo duna ehèmpel di e prinsipio di uso di nòmber pa asina mayornan hasi esaki ku nan mes yunan.

### TUMA UN POUSA

Na kuminsamentu di e seshon akí, bo mester praktiká **Tuma un Pousa** ku e mayornan. 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 enfoke riba henter e kurpa i zonidonan (15 sekònde)
- Habri wowo

Esaki lo yuda nan bira mas kómodo ku e aktividat i yuda nan hasié nan so.

### EHERSIONAN FÍSIKO

Instruí mayornan den un seri di moveshonnan pasando dor di e kurpa di kabes te pia.

Ora di siña e ehrsisionan físiko ku mayornan pa promé bia, bo mester tin pasensi i bo mester splika kada moveshon bon kla.



Ta bon pa para ketu i drecha postura i moveshonnan suavemente si ta nesesario.

Hopi di e mayornan no ta kustumbrá di move nan kurpa i lo tin mester di enkurashamentu i mas guia ku bo ta spera.

Si un hende mester sintá, bo mester enkurashé pa partisipá mas mihó posibel for di un posishon sintá.

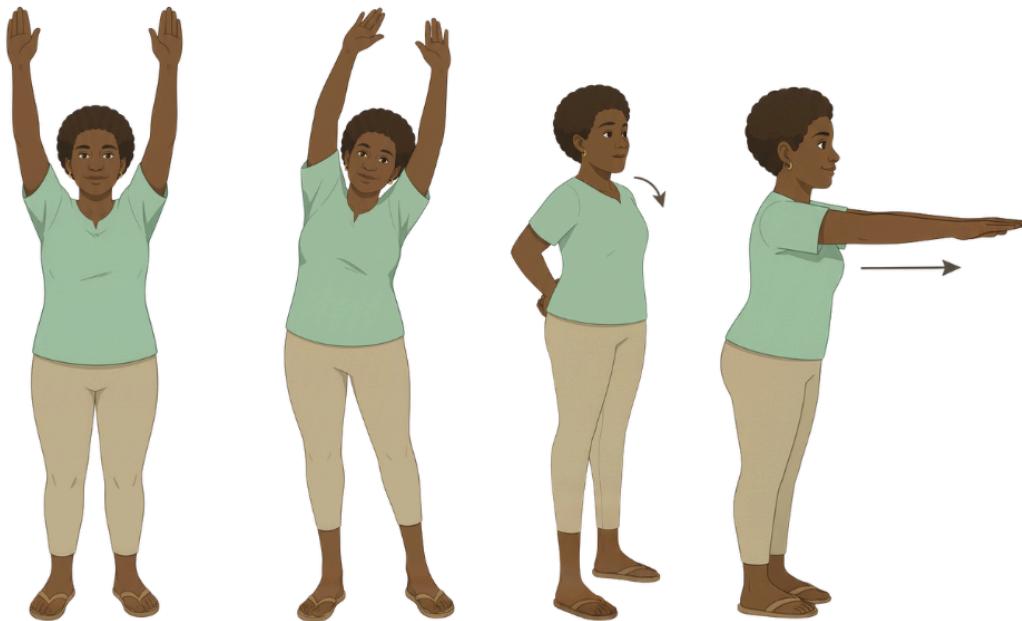
Tambe ta hopi importante pa sòru ku e moveshonnan **ta suave** i e **e halamentu di rosea ta trankil**.

Tambe ta importante pa e kurpa di e partisipantenan ta relahá – spesialmente brasa, pianan, nèk, skouder i kara.

Segun bo ta guia e hersisionan kada seshon, e mayornan gradualmente lo bira mas kómodo ku e moveshonnan

Enkurashá mayornan pa hasi e e hersisionan físiko na kas riba un base kontinuo.

## 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 bai dilanti  
(4 rosea profundo) (4 rosea profundo)

Strèk te patras

## 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 barba riba bo pechu i despues move bo kabes na 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

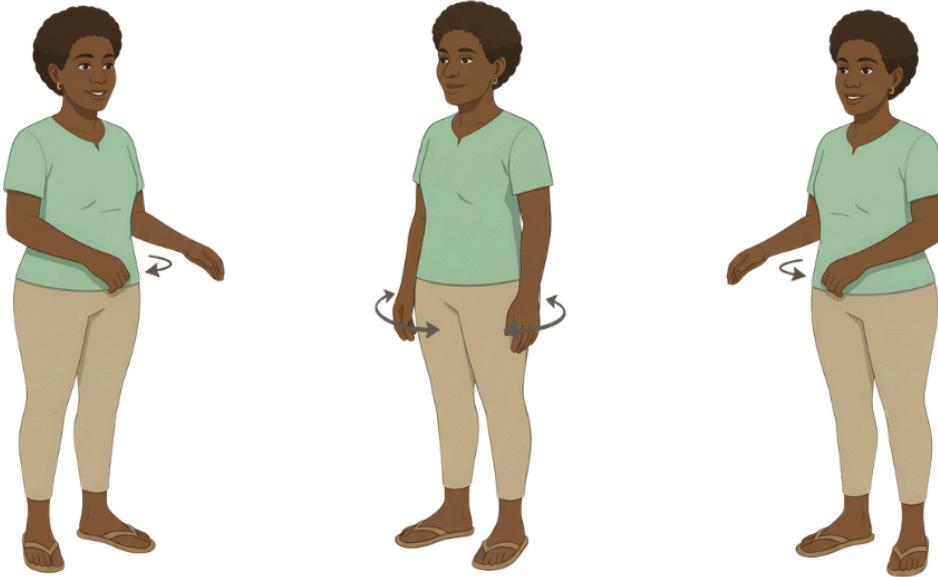


Sera kara, primi man i  
trese skouder te na orea.  
Tene kurpa steif ku rosea

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

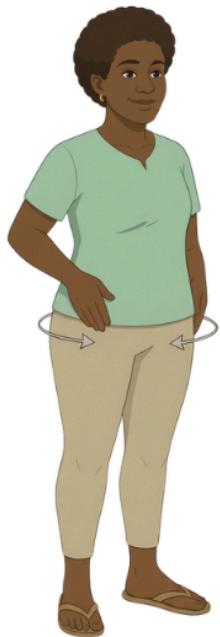
Drei bo skoudernan den  
sírkulo bai dilanti (4  
biaha). Drei bo  
skoudernan den sírkulo  
bai pa patras (4 biaha)

#### 4. Brasanan



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

**5. Sintura**



**6. Rudia**



**7. Pia i Ènkel**



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 tera bo dilanti. Drei bo  
ènkel manda pafó i paden. Despues di  
4 sírkulo den direkshon, kambia di pia.

**8. Man i Pòls**



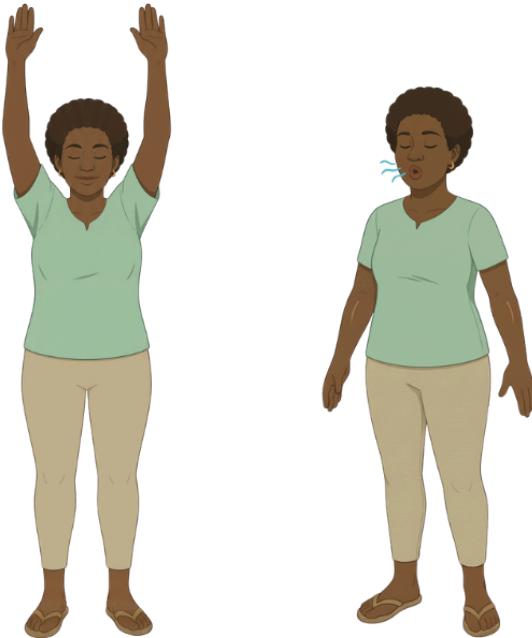
**9. Sakudí**



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. Halamentu Rosea Final



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