



## Seshon final ku mayornan i edukadónan

---

### 6.1| BON BINÍ (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!

#### CHÈK 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 FÍSIKO

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

Strèk den bo  
bandanan  
robes i drechi

Strèk te patras  
(4 rosea profundo)  
Strèk bai dilanti  
(4 rosea profundo)

(hala 4 rosea  
profundo)

(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

Pone bo kachete  
riba bo pechu i  
despues move bo  
kabes na robes di  
manera ku bo orea  
ta serka di bo

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

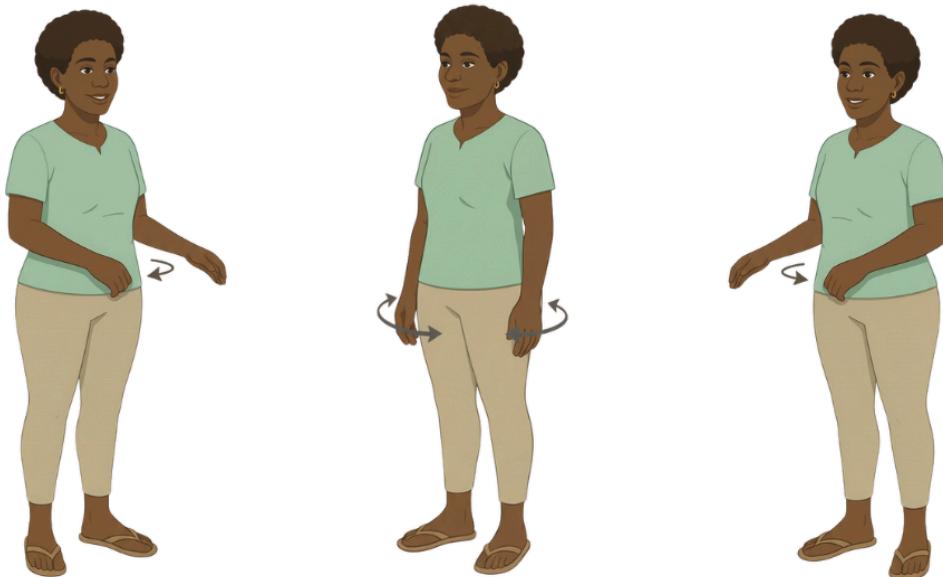
Strèk brasa robes ariba i pone bo man riba bo orea. (4 rosea profundo)	patras di bo kabes abou (4 rosea profundo)	skouder. Despues move kabes na man drechi. (4 biaha)
---	--	---

### 3. Skoudernan



Sera kara, primi man i  
trese skouder te na orea. Tene kurpa steif ku rosea  
Laga tur kos lös, suplando rosea saka afó usando zonido duru. (4  
Drei bo skoudernan den  
sírkulo bai dilanti (4  
biaha). Drei bo  
skoudernan den sírkulo  
bai patras (4 biaha)

#### 4. Brasanan



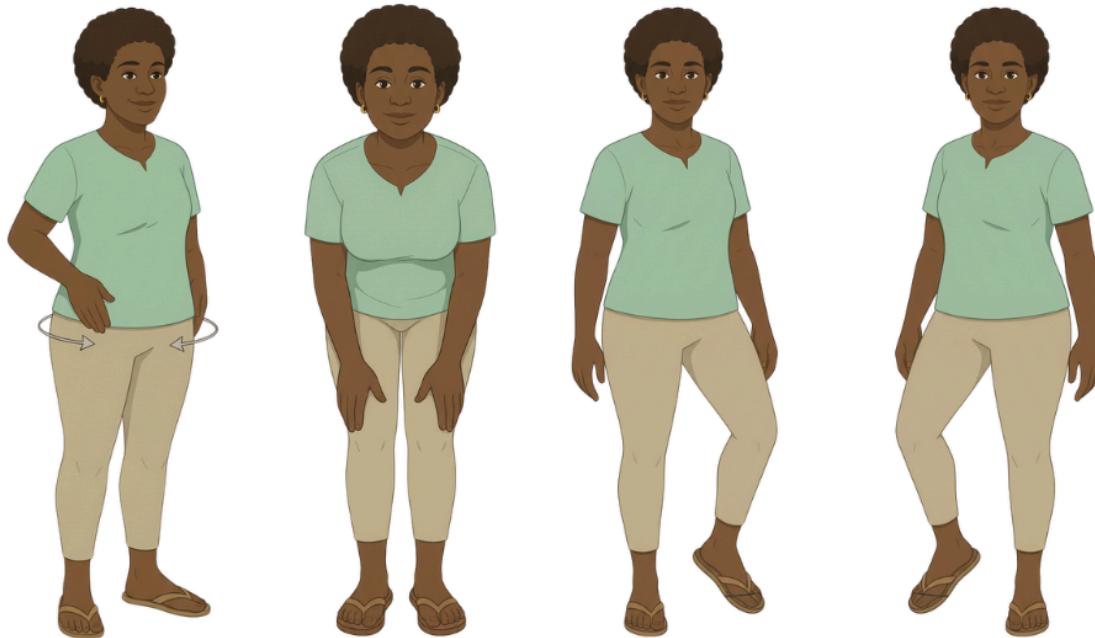
Dobla bo rudia un tiki i relahá bo brasanan. Bira di un banda pa otro birando ku bo hepnán i laga e sobra di bo kurpa sigui e moveshon, inkluyendo bo brasanan, garganta i kabes. Laga bo brasanan zuai di un banda pa otro (10 biahá)

5.

6. Rudia

7. Pia i Ènkel

**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 direkshon, kambia di  
pia.

**8. Man i Pòls**



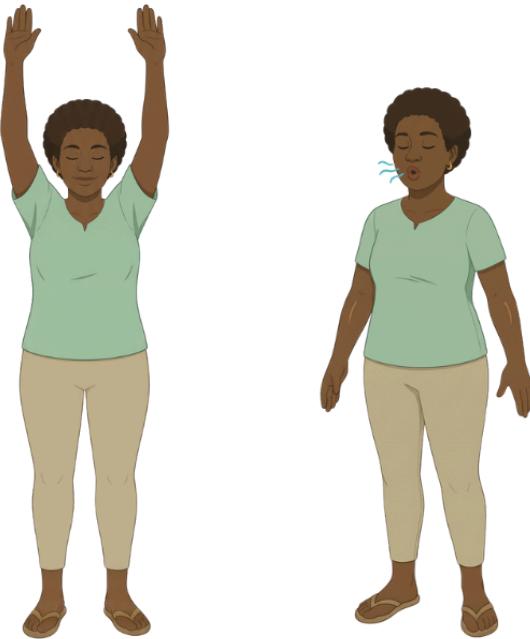
**9. Sakudí**



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 afó. Para ku bo wowonan será i nota kon bo kurpa ta sinti awor.