

## Seshon di introdukshon ku mayornan i edukadónan

---

### 1.1 | BON BINI (15 MIN)

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

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

#### PLACHI DI NOMBER

Duna kada mayor un plachi di nòmber pa asina tur hende siña e nòmbernan di otronan den e grupo. Tambe ta importante pa bo demonstrá 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 bo 'focus' 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.

## EHERSISIONAN FISIKO

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

Ora di siña e ehersisionan físiko ku mayornan pa promé bia, bo mester tin pasenshi 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 sinta, bo mester enkurash'é pa partisipá mas mihó posibel for di un posishon sintá.

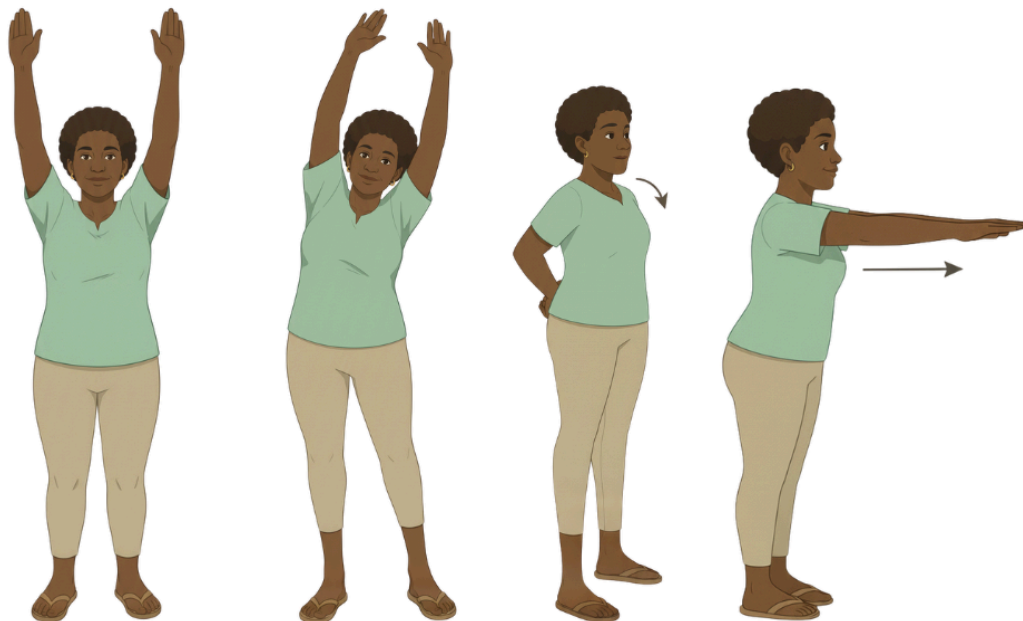
Tambe ta hopi importante pa sòru ku e moveshonnan **ta suave i e halamentu di rosea ta trankil.**

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

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

**Enkurashá mayornan pa hasi e ehersisionan físiko na kas riba un base kontínuo.**

# 1. Strèk nos kurpa



Strèk brasanan stret  
ariba komo 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)  
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 banda  
robes di manera  
ku bo orea ta serka  
di bo skouder.  
Despues move  
kabes na banda  
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 i tene  
rosea aden

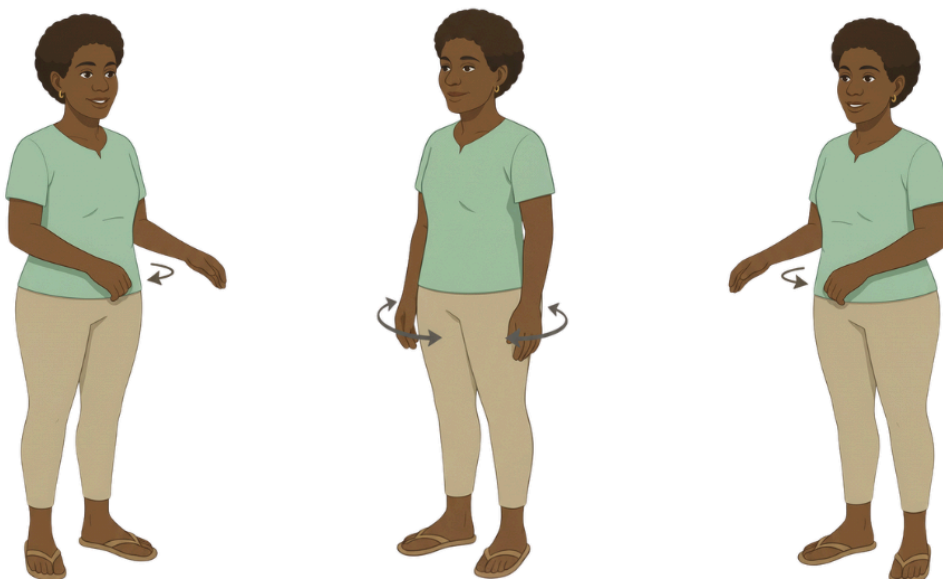


Laga tur kos lòs, i supla  
rosea saka afó i usa  
zonido duru. (4 biaha)

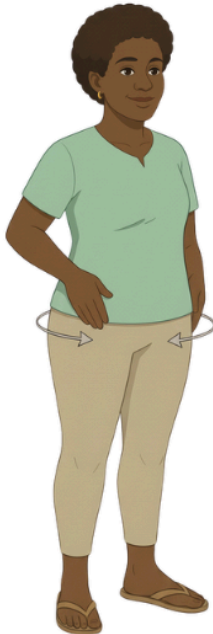




Drei bo skoudernan den  
sírkulo bai dilanti (4  
biaha). Drei bo  
skoudernan den sírkulo  
bai patras (4 biaha)

#### 4. Brasanan



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

5. Sintura	6. Rudia	7. Pia i Enkel
		
<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.