



Seshon di introdukshon ku mayornan i edukadónan

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 ku nan a 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 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.

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 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 sintá, 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 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 ehrsisionan kada seshon, e mayornan gradualmente lo bira mas kómodo ku e moveshonnan

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

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 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

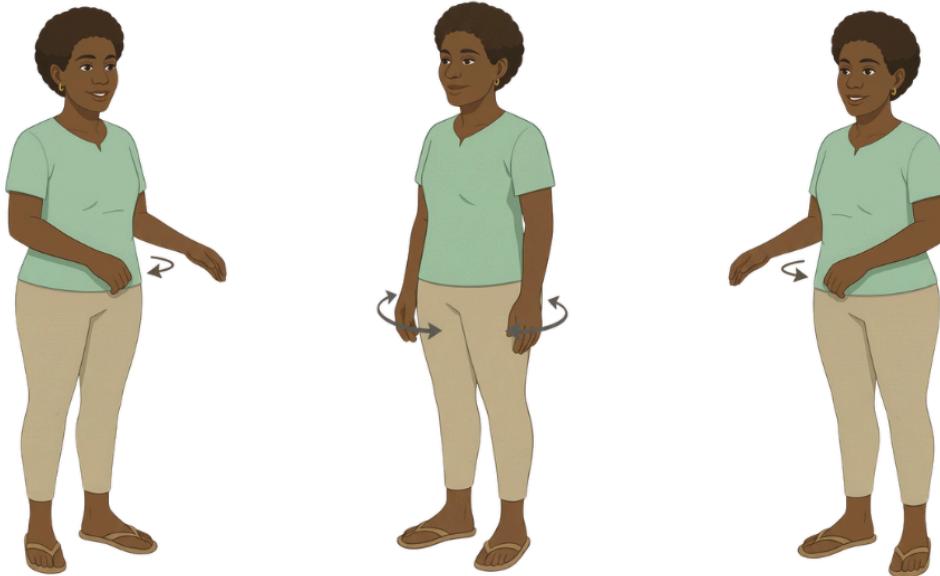


Sera kara, primi man i
trese skouder te na orea.
Tene kurpa steif ku rosea

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 patras (4 biaha)

4. Brasanan



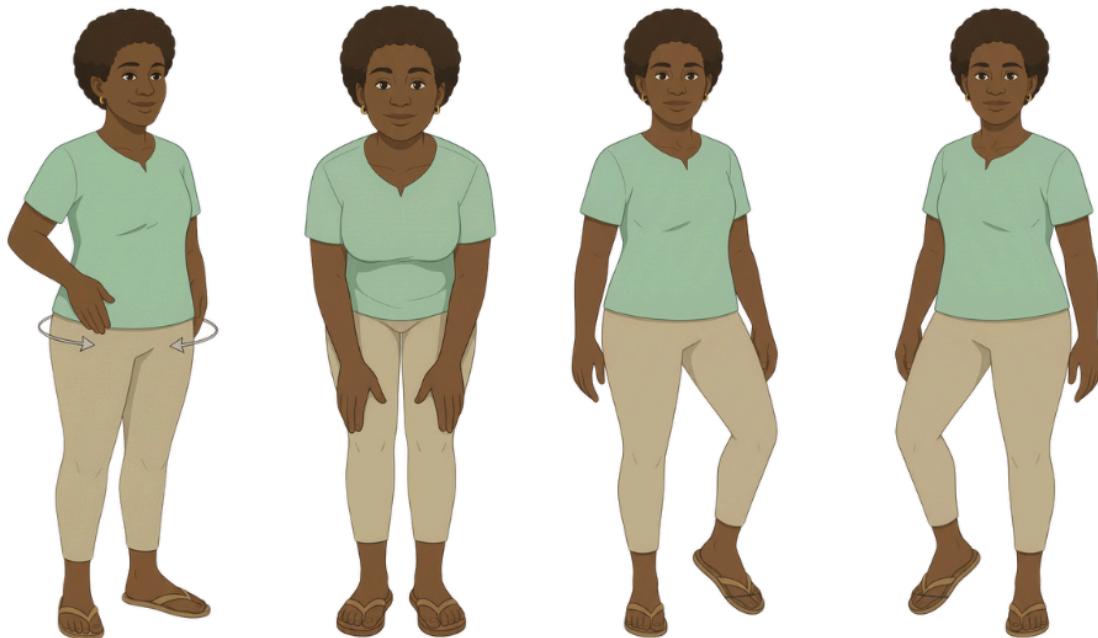
Dobla bo rudia un tiki i relahá bo brasanan. Bira di un banda pa otro birando ku bo hepnán i laga e sobra di bo kurpa sigui e moveshon, inkluyendo bo brasanan, garganta i kabes. Laga bo brasanan zuai di un banda pa otro (10 biahá)

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

8. Man i Pòls



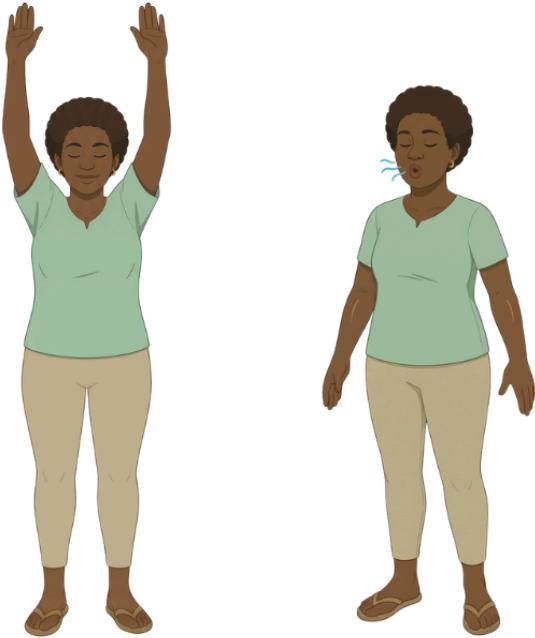
9. Sakudí



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.