|  |
| --- |
| EMOCIÓN : CONFIANZA EN SÍ MISM@ |
| OBJETIVOS |
| * Recordar emociones básicas del ser humano y lo que cada una de ellas nos proporciona en experiencia.
* Considerar cuáles son las características que tiene la confianza en sí mismo y conocer sus estados.
* Definir la confianza como una emoción gratificante que nos proporciona grandes satisfacciones.
* Vincular la confianza a diferentes sensaciones que nuestro cuerpo produce.
* Sincronizar la respiración con el movimiento.
* Aumentar la sensibilidad muscular uniendo las diferentes cadenas musculares del cuerpo con el fin de oxigenar, de activarnos y sentirnos.
* Generar autocontrol, bienestar y equilibrio.
* Compartir con los demás bienestar y trasladar a través de la imaginación.
* Sentir la armonía.
* Dotar de sentido el movimiento.
 |
| MATERIALES |
| * Esterilla.
* Incienso y mechero.
* Cuenco tibetano.
 |
| TIEMPO |
| * 45 minutos aprox.
 |
| DESARROLLO/DESCRIPCIÓN |
| * Se pretende llevar a cabo una sesión de yoga con el alumnado. Para ello, llevamos a cabo:
	1. Presentación
	2. Meditación
	3. Respiraciones
	4. Visualización.
	5. Dotar de sentido
	6. Despedida y reflexión individual ( mandala )
 |
| Esta emoción será trabajada con una visualización puede ser descriptiva, narrativa, etc... . Se pretende que en el trabajo con cada emoción diferenciemos las características de nuestro cuerpo, lo que sentimos y lo expresemos y compartamos. Descubrir nuestras posibilidades y limitaciones, aceptarlas. |