Cronograma del grupo de trabajo

3 Octubre Reunión inicial y puesta en común de los planteamientos del grupo de trabajo.

10 octubre elaboración del proyecto.

17 octubre elaboración del proyecto y subirlo.

24 octubre meditación , pasos para trabajar en el aula . Alumn@s encargado.

31 octubre Actividad grupal Meditación de la pasa ( adaptada a cada clase con otro objeto)

7 noviembre Actividad grupal Relajación – Visualización para el fomento Autoestima.

14 noviembre Actividad grupal El centramiento de Antonio Blay. Pasos fundamentales y explicación para la puesta en práctica en el aula .

21 noviembre Actividad grupal el centramiento de Antonio Blay conectar con los tres movimientos básicos : sentir la vida , el amor y la inteligencia .

26 noviembre Actividad grupal sesión grupal de yoga 18 a 19 h

5 diciembre actividad grupal meditación con las zonas de tensión del cuerpo y relajarlas.

12 diciembre Actividad grupal visualización con colores y sentimientos.

19 diciembre Actividad grupal claves del fócusing en la escuela

9 de enero Actividad grupal las relajaciones en el aula

23 enero actividad grupal danza del corazón

30 enero actividad grupal danza del corazón

6 febrero evalucación de la marcha del grupo

13 febrero actividad grupal tensión -relajación

20 febrero actividad grupal rutas de relajación en clase

27 febrero actividad grupal sobre marcha del grupo de trabajo.

6 marzo Actividad grupal reunión sobre memoria del grupo de trabajo