



CELEBRAMOS

LA SEMANA

DE

LA

PAZ

EN IES VILLA DE MIJAS



CUADRANTE



LA PAZ MUNDIAL COMIENZA CON LA PAZ INTERIOR.

Dalai Lama



<u>30 EN. LUNES</u>	DÍA DE LA PAZ: SESIONES DE YOGA . HORARIO: de 9 a 13.30, por grupos ascendentes y respetando recreos.
<u>31 EN. MARTES</u>	Sobre la RESPIRACIÓN consciente y diafragmática. Horario: 8 lectura sobre la respiración, 10.15 - práctica.
<u>1 FEB. MIÉRCOLES</u>	Ejercicios de RELAJACIÓN, 2 prácticas: con HORARIO 10.15 y 12.30
<u>2 FEB. JUEVES</u>	VISUALIZA TU MEJOR VERSIÓN. HORARIO : 10.15
<u>3 FEB. VIERNES</u>	HORARIO: _ 9.45: DESAYUNO CONSCIENTE _ De 11.45 a 12.15: BAILE DE LA PAZ _ 12.15: 2º RECREO _ 12.30: 2ºDESAYUNO _ Entre las 12.30 y 12.45, según desayunen o no, comienzan a DIBUJAR MANDALAS

SEMANA DE LA

PAZ

2023



30 ENERO



DÍA DE LA PAZ

SESIONES DE YOGA EN EL GIMNASIO

HORARIO	ACTIVIDADES
8 - 9	
9 - 10	YOGA 1º ESO
10 - 10.15	
10.15 - 11.15	YOGA 2º ESO
11.15 - 12.15	YOGA 3º ESO
12.15 - 12.30	
12.30 - 13.30	YOGA 4º ESO Y FPB
13.30 - 12.30	

SEMANA DE LA

PAZ

2023



31 ENERO

“RESPIRA”

Deja que tu respiración deshaga los nudos de tu cuerpo y de tu mente

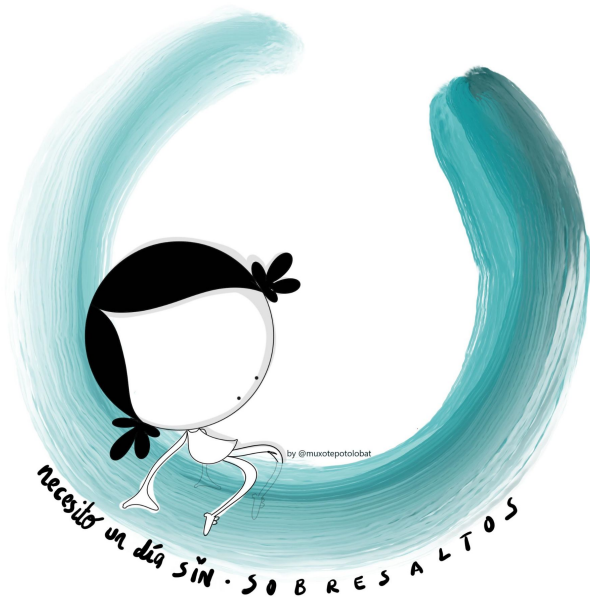
“ Tomé una respiración profunda y escuché el viejo alarde de mi corazón: yo soy, yo soy, yo soy. SYLVIA PLATH “

- **HORA 8.00 - BENEFICIOS DE LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE :**
https://docs.google.com/presentation/d/1kQz3RgrTRDZtReUxj_Qozyygl-Dh_y37Ib1eMIDkFXO4/edit?usp=sharing
- **HORA 10.15 - PRÁCTICA DE RESPIRACIÓN :**
 - prueba, “respiración Delfín”:
<https://youtube.com/shorts/MkV5ndHffGE?feature=share> 1 MIN
 - práctica: <https://youtu.be/CHta3aZaaic> . 10 MIN - empieza a los 45 sg.

SEMANA DE LA

PAZ

2023



1 FEBRERO

“RELAJA”

“La **TENSIÓN** es quien crees que debes ser,
la **RELAJACIÓN** es quien **ERES**”. *PROVERBIO CHINO.*

- **HORA 10.15: QUÉ ES LA RELAJACIÓN PROGRESIVA :**
<https://docs.google.com/presentation/d/1Mg40ujFxoyAAIN9lemq3jFhXmAMLGLW1xM0Bsc79T-w/edit?usp=sharing>
- **PRÁCTICA DE RELAJACIÓN PROGRESIVA :**
https://youtu.be/4LXZT_Rp9ro (10 min)
- **HORA 12.30: OTRA PROPUESTA DE RELAJACIÓN A TRAVÉS DE LAS MANOS :**
<https://youtu.be/N39dSYRFdv8> (explicación 3 min)
https://youtu.be/w25F_rAPQFE (práctica 6 min)

SEMANA DE LA

PAZ

2023



2 FEBRERO

"IMAGINA"

"Los que creen que es imposible ... no deberían molestar a los que lo están haciendo" ALBERT EINSTEIN. "

"La visualización es el gran secreto del éxito" G. BERHREND

- **HORA 10.15: YA SABES CONECTAR CON TU RESPIRACIÓN, RELAJASTE TU CUERPO, Y AHORA TE INVITAMOS A IMAGINAR TU MEJOR VERSIÓN:**
 - Aquí puedes investigar sobre la **visualización creativa** : <https://lorenamoliner.com/que-es-la-visualizacion-creativa-pasos/>
 - Ahora, simplemente, ofrece a tu cuerpo una cita contigo mismo, cierra los ojos y permite la escucha guiada junto a tu escucha interna. ¡ Buen viaje !.
 - Elige una opción: <https://youtu.be/YYZ22Mhjzpg> (5 min)
<https://youtu.be/kS0MFJ7EczE> (12 min)

SEMANA DE LA

PAZ

2023

3 FEBRERO: "ATENCIÓN PLENA"

*"Alégrate porque todo lugar es AQUÍ
y todo momento es AHORA".*

BUDA



- DESAYUNA CONSCIENTE:

Hora: 9.45

- Cómo practicar Mindful eating:

<https://youtu.be/rGRGYP5peuc> (1.17)

- Escucha la siguiente propuesta y permítete practicar un desayuno consciente hoy:

<https://youtu.be/4neEbppNmiY> (5 min)

- BAILE DE LA PAZ: de 11.45 a 12.15.

- 12.15: 2º RECREO

-12.30: 2ºDESAYUNO

- COLOREA MANDALAS o RECORRE UN LABERINTO, a las 12.30/ 12.45; según terminen el desayuno.

https://docs.google.com/presentation/d/1swBpZ5mciUjGsk06RF5HXgPWhUI3DGO-pXWg_xJ75cs/edit?usp=sharing



ABRAZAR LOS MaticES

SEMANA DE LA

PAZ

2023



by @muxotepotolobat

¡Gracias!