

FGIS 2017

1st grade session dates and details:

Sept. 8th = Meet the Maestra, What is Mindfulness? Mindful body position, Mindful Listening, Qi-gong Dragon stretch

Sept. 29th = Review mindful body, Mindful Listening, Basic stretch break, Introduction to Mindful Breathing

Dec. 1st = Mindful Listening, Review of Mindful Breathing, Dragon, Heartfulness to Others and Self

Fechas y detalles de las clases de 1 grado:

8 de sept. = Conocer la Maestra, Qué es Mindfulness? El cuerpo consciente, Escuchar Atentamente, Estiramiento del dragón

29 de sept. = Revisar el cuerpo consciente, Escuchar Atentamente, Estiramiento básico, Respiración Consciente

1 de dic. = Escuchar Atentamente, Revisar de Respiración Consciente, El dragón, Mandar Amor

2nd grade session dates and details:

Sept. 6th = Review of Mindfulness and mindful body, Mindful Listening & Breathing, Qi-gong Dragon stretch, Breath as Anchor

Oct. 4th = Mindful Listening & Breathing, Basic stretch break, Heartfulness to Others and Self

Nov. 8th = Mindful Listening & Breathing, Breathing-in green and pink, Stretch & Squats, Being Grateful

Dec. 6th = Mindful Listening & Breathing, Dragon, Being Grateful writing, Generosity

Fechas y detalles de las clases de 2 grado:

6 de sept. = Repaso de Mindfulness y el cuerpo consciente, Escuchar Atentamente y Respiración Consciente, Estiramiento del dragón, La Respiración como Ancla

4 de oct. = Escuchar Atentamente y Respiración Consciente, Estiramiento básico, Mandar Amor

8 de nov. = Escuchar Atentamente y Respiración Consciente, Respirar verde o rosado, Estirar & Sentadillas, Estar Agradecida/o

6 de dic. = Escuchar Atentamente y Respiración Consciente, El dragón, Escritura de Estar Agradecida/o, Generosidad

3rd grade session dates and details:

Sept. 15th & 22nd = Mindful Listening & Breathing, Qi-gong Dragon stretch, Breath as Anchor, TOOLBOX breathing tool

Nov. 3rd = Mindful Listening & Breathing, Breathing-in green and pink, Personal Space Bubble, Stretch & Squats, Being Grateful, TOOLBOX making the safe, quiet place

Dec. 8th = Mindful Listening & Breathing, Dragon, Being Grateful writing, Generosity

Fechas y detalles de las clases de 3 grado:

15 & 22 de sept. = Escuchar Atentamente y Respiración Consciente, Estiramiento del dragón, Respirar es la Ancla, TOOLBOX herramienta de respirar

3 de nov. = Escuchar Atentamente y Respiración Consciente, Respirar verde o rosado, Burbuja de espacio personal, Estirar & Sentadillas, Estar Agradecida/o, TOOLBOX crear el espacio seguro y callado

8 de dic. = Escuchar Atentamente y Respiración Consciente, El dragón, Escritura de Estar Agradecida/o, Generosidad

4th grade session dates and details:

September 22nd = Mindful Listening & Breathing, Qi-gong Dragon stretch, Breath as Anchor, Counting while breathing

October 27th = Mindful Listening & Breathing, Breathing-in green and pink, Personal Space Bubble, Stretch & Squats, Being Grateful

November 17th = Mindful Listening & Breathing, Breathing-in green and pink, Dragon, Being Grateful writing, Generosity

December 15th = Mindful Listening & Breathing, Stretch, Generosity, Body Scan

Fechas y detalles de las clases de 4 grado:

22 de septiembre = Escuchar Atentamente y Respiración Consciente, Estiramiento del dragón, Respiración es la Ancla, Respirar y contar

27 de octubre = Escuchar Atentamente y Respiración Consciente, Respirar verde o rosado, Burbuja de espacio personal, Estirar & Sentadillas, Estar Agradecida/o

17 de noviembre = Escuchar Atentamente y Respiración Consciente, Respirar verde o rosado, El dragón, Escritura de Estar Agradecida/o, Generosidad

15 de diciembre = Escuchar Atentamente y Respiración Consciente, Estiramiento, Generosidad, Escanear el cuerpo

5th grade session dates and details:

September 13th = Mindful Listening & Breathing, Qi-gong Dragon stretch, Power of the Mind, Goal Writing for 5th grade

October 25th = Mindful Listening & Breathing, Breathing-in green and pink, Personal Space Bubble, Stretch & Squats, Being Grateful

November 15th = Mindful Listening & Breathing, Breathing-in green and pink, Being Grateful writing

December 20th = Mindful Listening & Breathing, Stretch, Generosity, Body Scan, Review of Goals

Fechas y detalles de las clases de 5 grado:

13 de septiembre = Escuchar Atentamente y Respiración Consciente, Estiramiento del dragón, Poder de la Mente, Metas de 5 grado

25 de octubre = Escuchar Atentamente y Respiración Consciente, Respirar verde o rosado, Burbuja de espacio personal, Estirar & Sentadillas, Estar Agradecida/o

15 de noviembre = Escuchar Atentamente y Respiración Consciente, Respirar verde o rosado, Escritura de Estar Agradecida/o

20 de diciembre = Escuchar Atentamente y Respiración Consciente, Estiramiento, Generosidad, Escanear el cuerpo, Revisar de los metas