



1

Sentarse en círculo, mirándose todos, en una posición cómoda, con esterillas y/o materiales para practicar meditación. También se puede jugar en sillas alrededor de una mesa.

2

Cada pregunta que se vaya respondiendo **se separará** del mazo de preguntas.



Online

Cada jugador dispone de su material de meditación y de su aplicación informática.

3

Un primer participante (**a suertes**) elige quién va a contestar y **lanza el dado**.



4

La persona que tiene el turno deberá **responder a la pregunta** sobre el tema que haya quedado en **la parte superior del dado**.

En caso de que salga la parte de *Meditazen*, cogerá una tarjeta del mazo de **cartas de prácticas**.

Además, el participante **puede elegir** entre realizar la práctica o pedir a otro participante que la guíe, **incluidos los eliminados**. Si un jugador eliminado realiza una práctica, volverá a estar activo en el juego.

5

La persona que no acierte la pregunta **queda eliminada del juego**.

Sin embargo, podrá seguir participando en las prácticas meditativas y podrá volver a jugar **si alguien la elige** para que guíe una práctica.

6

La persona que conteste la pregunta será quien elija al siguiente participante y lance el dado.

Online

Lanzará el dado la persona que tenga el **juego físico**. Se jugará de la misma forma: quien haya contestado elige al siguiente participante.

Instrucciones

Edad

+14 años.

Duración

Entre 40 y 60 minutos.

Jugadores

Desde 1 persona hasta un grupo sin límite de participantes.

Contenido

Instrucciones, un dado, un reloj de arena y 100 cartas diferenciadas por colores.



Objetivo

Basado en técnicas de relajación, meditación y *mindfulness*, el objetivo es aprender jugando y **divertirse aplicando la atención plena.**