

<b>Àmbit</b>	<b>Dimensió interior</b>	<b>Subàmbit</b>	<b>Sentits- Escoltar</b>
<b>Etapa</b>	<b>Batxillerat</b>	<b>Cicle</b>	<b>2n de batxillerat</b>

<b>Títol</b>	<b>Escoltar-nos</b>	<b>Durada</b>	<b>10'</b>
--------------	---------------------	---------------	------------

## Desenvolupament de l'activitat

**Seiem amb una postura correcta, esquena recta i sense arrepenjar-nos a la cadira, peus plans a terra. Les mans sobre les cuixes i fem tres respiracions lliures.**

**Tanquem els ulls i fem dues respiracions profundes.**

**Convidem als alumnes a escoltar els sons que hi ha dins l'aula (peus que es belluguen, cadires, respiracions...). Fixem l'atenció a l'aula.**

**Ara convidem a escoltar els sons que hi ha dins nostre: com empassem la saliva, el soroll de la panxa ... o bé el nostres pensaments...**

**Ens permetrà descobrir que hi ha diferents sons dins nostre. Identifiquem-los, observem-los i integrem-los sense fer cap tipus de judici.**

**I restem en aquesta estona de silenci, de quietud, tranquil.lament.**

**Fem unes respiracions profundes i de mica en mica comencem a bellugar les mans, els canells, turmells... i sense pressa anem obrint els ulls.**