

## SESSIÓ INTERIORITAT

<b>Àmbit</b>	<b>Dimensió Interior</b>	<b>Subàmbit</b>	<b>Moviment</b>
<b>Etapa</b>	<b>Secundària</b>	<b>Cicle</b>	<b>2n cicle</b>

<b>Títol</b>	<b>MASSATGE FACIAL</b>	<b>Durada</b>	<b>10'</b>
--------------	------------------------	---------------	------------

<b>Desenvolupament de l'activitat</b>
<p>1. Apaguem el llum de la classe. Demanem que seguim correctament, amb el cul enganxat al darrera del tot de la cadira, les mans damunt les cames, els ulls tancats.</p> <p>2. Fem tres respiracions profundes, i després deixem una estoneta petita de respiració conscient, unes deu, amb una música instrumental suau, de fons. Segons com els veiem podem deixar que posin les mans creuades damunt la taula i que tombin el cap al damunt amb els ulls tancats.</p> <p>3. Posem una música relaxant i a poc a poc es van fent un massatge facial a les zones indicades.</p> <p>4. Sortida: fem tres respiracions profundes i traiem el material per començar la classe.</p>