

## SESSIÓ D'INTERIORITAT

TÍTOL DE L'ACTIVITAT

EL MAR



--

<b>Àmbit: Dimensió Interior</b>	<b>Subàmbit: Visualització</b>
---------------------------------	--------------------------------

<b>Etapa: Primària</b>	<b>Cicle: Superior</b>	<b>Durada: 6' a 8'</b>
------------------------	------------------------	------------------------

<b>Competències emocionals:</b>
<b>Paraules clau: mar, tranquil·litat, relaxació</b>
<b>TITOL: EL MAR</b>

<b>Desenvolupament de l'activitat</b>
<p style="text-align: center;"><b>Per iniciar aquesta activitat preparem als alumnes amb la sessió base.</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li><b>1.- Escoltem la nostra respiració (sense forçar, noto com entra l'aire i com surt).</b></li><li><b>2.- Visualitzem el mar. De quin color és (és d'un blau intens, un blau brillant reflexat pel sol, un blau fosc...)? Què hi veus (un vaixell a l'horitzó, una posta de sol, gavines...)? Com veus el cel? Hi ha núvols? Hi ha onades? Com és la brisa?</b></li><li><b>3.- Gaudim de la sensació de tranquil·litat d'aquest moment. El mar et dona...</b></li><li><b>4.- Tornem a controlar la respiració. Fem una respiració profunda, deixem que el nostre cos es vagi movent (estirem braços, movem cames...). Anem obrint els ulls poc a poc.</b></li><li><b>5.- Lliurement podem compartir oralment el que hem sentit i com ens trobem.</b></li></ol>

