

Títol:	EL LLAC CALMAT (Relaxació)
Objectiu de la Sessió:	Fomentar la concentració mental, la visualització i la calma emocional.
Material:	Música tranquil·la, amb sons de natura si és possible.

IMATGE MENTAL DE CALMA (Execució)

Què farem? Guiar els alumnes a imaginar un lloc tranquil i utilitzar la imatge d'un llac per representar el seu estat emocional.

ACCIÓ	QUÈ CAL FER?
Preparació	Els alumnes s'estiren a terra o s'asseuen amb l'esquena recolzada. Han de tancar els ulls suaument.
Fase 1 (El Llac)	El coordinador guia: " <i>Imagineu que sou un llac tranquil. L'aigua és molt transparent i calmada...</i> "
Fase 2 (Les Onades)	El coordinador guia: " <i>De sobte, una preocupació o un soroll fa una petita ona a la superfície.</i> " Els alumnes noten una lleugera tensió.
Fase 3 (La Calma)	El coordinador guia: " <i>Ara, amb la respiració de l'abella, el vent s'atura i el sol escalfa l'aigua. El llac torna a ser completament pla i reflecteix el cel.</i> "
Fase 4 (Silenci)	Es manté un minut de silenci absolut després de la visualització, abans d'obrir els ulls lentament.

OBSERVACIONS

QUÈ CAL FER?	
Observació	Assegurar-se que la veu del guia sigui suau i monòtona per induir a la relaxació.