

Títol:	EL MASSATGE DEL TREN (Relaxació)
Objectiu de la Sessió:	Desenvolupar el sentit del tacte, la confiança en el grup i la relaxació a través del contacte.
Material:	Cap

EL TRENCAMENT DEL RITME (Execució)

Què farem? Els alumnes es col·loquen en fila i es fan massatges a l'esquena imitant els moviments d'un tren o diferents elements de la natura.

ACCIÓ	QUÈ CAL FER?
Preparació	Els alumnes es col·loquen asseguts en una fila índia (el "tren"), un darrere l'altre. L'espai entre ells ha de ser mínim per poder tocar l'esquena del company del davant.
Fase 1 (El Moviment)	El coordinador guia els moviments que el grup ha de fer a l'esquena del company del davant. Per exemple: El Tren (Moviment circular i rítmic amb els dits) o La Pluja (Copets suaus amb la punta dels dits).
Fase 2 (Els Elements)	El coordinador pot anomenar diferents elements que s'han de traduir en massatges: El Sol (Moviment suau i calent amb el palmell obert), La Neu (Fregar molt lleugerament amb els dits).
Fase 3 (Relaxació)	Després d'uns minuts, es fa una pausa de silenci i els alumnes tanquen els ulls per sentir l'efecte del massatge.
Canvi de Rol	Tothom ha de poder experimentar ser el receptor del massatge. Es canvia l'orientació del tren per canviar de parella.

OBSERVACIONS

QUÈ CAL FER?	
Observació	Subratllar la importància de fer els massatges amb suavitat i respecte per relaxar el company, no pas per fer pessigolles.