

Títol:	EL VOLCÀ (Relaxació)
Objectiu de la Sessió:	Treballar el sentit de grup , l' atenció , l' adaptació , la confiança i la relaxació .
Material:	Cap (Només el cos i l'espai).

MUNTANYA I FUSIÓ (Execució)

Què farem? Passarem de caminar lliurement a formar una muntanya compacta i, finalment, a fondre'ns a terra.

ACCIÓ	QUÈ CAL FER?
Preparació	Els alumnes es reparteixen per la sala caminant i respirant lliurement .
Fase 1 (Tensió/Grup)	A un estímul del coordinador, els alumnes s'amuntegaran al mig de la sala tot formant una gran muntanya que vol tocar el cel .
Fase 2 (Distensió/Relaxació)	A una altra ordre del coordinador, la muntanya es fondrà per efecte de la lava fins que els alumnes quedin estirats a terra (relaxació).

OBSERVACIONS I VARIANT

QUÈ CAL FER?	
Observació 1	No han de xerrar.
Observació 2	Han d' ajuntar-se molt per crear una sola roca.
Variante 1	Fer-ho a l'inrevés : Començar al terra sent la lava i formar la muntanya.
Variante 2	Es pot fer al ritme d'una música .