

Títol:	ENS ESTIMEM (Relaxació)
Objectiu de la Sessió:	Treballar la consciència i la tensió - distensió .
Material:	Música suau de fons.

MASSATGE GUIAT INDIVIDUAL (Execució)

Què farem? Estirats a terra amb els ulls tancats, farem un automassatge suau a les parts del cos que anomeni el coordinador.

ACCIÓ	QUÈ CAL FER?
Preparació	Estirats a terra. Palmells de les mans mirant cap a dalt, braços enganxats al cos.
Respiració	Inspirar i expirar lliurement (amb música de fons).
Guia	El coordinador anirà anomenant diferents parts del cos .
Massatge	Els alumnes faran un suau massatge a les parts citades.

OBSERVACIONS I VARIANT

QUÈ CAL FER?	
Observació Clau	L'exercici es realitzarà amb els ulls tancats .
Variant	També es pot fer per parelles . Un estirat a terra i l'altre fent el massatge a les parts del cos que anomeni el coordinador.