

Massatges i relaxació

OBJECTIUS

Aprendre a relaxar-se.
Provocar sentiments d'afecte i confiança entre l'alumnat.
Ecoltar el cos.

DESCRIPCIÓ

La persona educadora amb l'ajuda d'una persona voluntària explica l'exercici, realitzant massatges suaus a l'esquena, poden jugar amb els dits, pujant i baixant les mans, amb els punys, però sempre amb delicadesa.

Es fiquen per parelles i s'asseuen a terra, una de les persones a l'esquena de l'altra. Quan acaben col·loquen les mans als múscles de la persona a la qual se li ha fet el massatge en silenci perquè sàpia que ha acabat i es canvien els papers.

Es pot ficar música relaxant per ajudar a fer que hi haja silenci i un ambient tranquil.

DEBAT

Ha agradat l'activitat? Què és els ha agradat més ser qui fa el massatge o qui el rep? S'han relaxat? Hi ha hagut ambient tranquil?

MATERIAL

- Una aula
- Un reproductor musical (opcional)

