

TALLER RELAJACION

¡Gracias a todos por vuestra participación en el taller de relajación!

Lo pasamos muy divertido, y juntos fuimos pasando en el tren de chocolate, mientras cantábamos por varias paradas para aprender a relajarse todos en casa:

- En la parada de “Movimientos de caracol”, desprendimos toda nuestra energía y soltamos nuestros músculos y nuestra voz con varios juegos de movimiento, acompañados de varios materiales como muñecos, periódicos, la escalera de gritón, las emociones de nuestros amigos o canciones de movimiento.
- En la parada de “Viajar con la respiración”, hicimos varias actividades acompañados de la respiración. Así, imitamos animales, nos encontramos con cosas que se soplan, y también imitamos varios fenómenos atmosféricos, como la lluvia, el viento o las nubes.
- En la parada de “Manos mágicas”, los divertidos juegos iban dirigidos a los masajes entre papás y niños, usando nuestras manitas y varios materiales como plumas, pelotas, manoplas, trapos, ruedas...
- En la parada de “Yoga para todos”, cantamos una divertida canción en la que aprendimos las posturas más sencillas de yoga para aprender a relajarnos en casa.
- En la parada final de “El país de la fantasía”, donde todos nos volvimos a reunir, escuchamos un fantástico cuento de relajación, donde, acompañados de los animales de la selva, disfrutamos a la vez de masajitos al compás de la historia del cuento.

Y ahora...

¡A aplicarlo en casa y a relajarse todos!!!!