

Movimentando Corpo e Mente



É isso aí!
Movimentar o corpo e a
mente é bom de mais!

1º ETAPA

Coloque uma música bem agitada para a criança dançar, pulando bastante. Quando a música terminar peça a ela para se sentar em silêncio por aproximadamente 1 minuto, colocando a mão no peito e observando de olhos fechados as batidas do coração, a respiração e o que acontece no corpo.

Depois de 1 minuto faça um barulho (sino, palmas, etc.) e peça-lhe que abra os olhos lentamente e compartilhe o que aconteceu de diferente.

2º ETAPA

Agora coloque uma música calma e agradável e peça-lhe que respire profundamente, que sinta a música e expresse seus sentimentos e sensações por meio dos movimentos do pincel na folha.

Aguardamos o registro por meio de vídeo e foto.