

## TALLER DE MASAJE

- **DURACIÓN:** 90'.
- **OBJETIVOS**
  - Entender el cuerpo como parte de la naturaleza y como nuestro instrumento de contacto con el mundo.
  - Promover modos de comunicación a través de medios no verbales.
  - Ser conscientes de la importancia de cuidar el cuerpo.
- **CONOCIMIENTOS**
  - Conocer y aplicar algunas técnicas básicas del quiromasaje y de elementos naturales de apoyo al masaje (aceites, esencias...)
  - Anatomía básica de la columna y la espalda.
- **HABILIDADES**
  - Tomar conciencia del propio cuerpo, su estructura, tensiones...
  - Aprender a comunicar a través del tacto.
- **ACTITUDES**
  - Crear un ambiente de confianza entre todos y de cuidado a las personas, superando posibles prejuicios.
  - Promover una atención y concentración lo más continua posible durante el masaje, en un ambiente de silencio y relajación.

- **DESARROLLO**

Este taller se desarrolla durante el periodo estival. Se toma conciencia de cómo en la vida cotidiana el cuerpo se carga de tensiones, por malas posturas y por causas emocionales (estrés, exámenes...) y de las dificultades que tenemos para comunicarnos, especialmente a través de otros medios que no sean la palabra o las tecnologías. Los y las participantes se agrupan por parejas y se dan un masaje de espalda, una vez que se han explicado las diferentes técnicas o manipulaciones (amasamientos, palmadas, etc.). Se termina con una puesta en común en la que pueden expresar cómo se han sentido, se resuelven dudas.

- **ODS relacionados:**



- **COMPETENCIAS CLAVE:**

- Sociales y Cívicas (CSC)
- Para Aprender a aprender(CPAA)

- **GREENCOMP:**

- 1.3 Promoción de la naturaleza
- 3.2 Adaptabilidad
- 3.3 Pensamiento exploratorio

- **MATERIALES:**

- Aceites esenciales y aceite de masaje
- Mantas y sábanas a modo de "camilla" en el suelo

FOTOS.....

