

TALLER DE MOVIMIENTO CORPORAL Y MASAJE

- **DURACIÓN:** 2 horas
- **OBJETIVOS GENERALES**
 - Participar en una sesión de trabajo corporal, relajación y masaje en la línea de un buen desarrollo psíquico y físico sano y armónico
- **CONOCIMIENTOS**
 - Estiramientos mediante posturas de yoga
 - Respiración consciente y relajación
 - Técnicas de masaje
- **HABILIDADES**
 - Controlar de forma consciente la respiración e identificar algunos procesos mentales
 - Estirar cadenas musculares
 - Dar un masaje sencillo
- **ACTITUDES**
 - Potenciar la autoobservación de procesos físicos y mentales
 - Acercarse a los demás mediante la escucha y el tacto
- **DESARROLLO**

El taller consiste en una sesión de trabajo personal desde tres perspectivas:

 - Conocimiento del cuerpo a través de un calentamiento y una sesión de posturas de yoga
 - Experimentación de determinados procesos psico – físicos mediante la respiración consciente y la relajación
 - Contacto y cuidados a los compañeros/as realizando un masaje en el que todos dan y reciben de cada uno de los compañeros.

- **ODS relacionados:**



- **COMPETENCIAS CLAVE:**
 - Matemática y en ciencia y tecnología (STEM):
 - Personal, social y de aprender a aprender
 - Ciudadana
- **GREENCOMP:**
 - 1.3 Promoviendo la naturaleza
 - 4.3 Iniciativa individual
- **MATERIALES:**
 - Colchonetas, mantas y el propio cuerpo

FOTOS.....

