



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva

Clima






Consciencia social

Práctica "Contraer y relajar"



Propósito

Incrementar conciencia corporal

	Modalidad	Virtual / Presencial
	Destinatarios	Adultos / Jóvenes / Niños Y Niñas
	Tipo	Individual / Colectiva
	Duración	10 a 20 minutos
	Recursos necesarios	Se pueden usar colchonetas acostados



Desarrollo

Primer momento

Contraer y relajar suavemente alguno de los grupos musculares o todo el cuerpo, desde la cabeza hasta los pies.

Segundo momento

Sentir qué sucede en su cuerpo y qué ideas o emociones aparecen durante la práctica



Recomendaciones para el facilitador:

Recurrir en las primeras prácticas a grandes grupos artero-musculares (brazos, piernas). Con mayor experiencia recurrir a sectores musculares más diferenciados (por ejemplo: en el rostro).



Práctica inspirada en:

FredKofman.org