

COMPARTIM ESPAIS DE CONSCIÈNCIA

Inspirant-nos amb en Jaume Plensa:

"Tancar els ulls per obrir l'espai interior"

1-Recordant el missatge del divendres 24 d'abril, **respirem profundament**. Ens inspirem amb una **GRANOTA**.

2- **Tancant els ulls** les experiències són més clares.. Ens resseguim el cap i la cara amb les mans.

3. Anem a una **finestra** o al balcó, darrera dels vidres: posem **atenció** a les sensacions de la pell de la cara i de les mans.



4. Després obrint la finestra o balcó: què percebem? Atenció a les **sensacions** de la pell de la cara. Com sentim els ulls, els llavis. Hi ha ocells? Ventet? Cotxes? Persones? Olorem l'aire, sentim l'aire que entra pel nas: la temperatura, la humitat...



5. Ens mullem la cara, i tornem a la finestra i balcó. I posem atenció a la pell, a l'olfacte, a la oïda.



6. Demana a altres persones de la família que tanquin els ulls i les observes. I les ressegueixes amb els dits amb molta cura. Quan ens hem resseguit el cap atentament, estem a punt de **DIBUIXAR-LO**.

7. **FEM RETRATS** : el nostre rostre **AMB EL ULLS TANCATS**.

8. Fem **FOTOGRAFIES** de retrats de persones amb els ulls tancats. Pots fer-te la teva col.lecció, com en Jaume Plensa.

ENVIA LES TEVES FOTOGRAFIES I ELS TEUS RETRATS A:
confinament@escolamestremorera.cat