



EL MEU UNIVERS

DIBUIXA EL
TEU PROPI
SISTEMA SOLAR
EMOCIONAL.

Explora, crea i
connecta amb el teu
món únic.

Objectiu: Fomentar
l'exploració interna i la
creativitat simbòlica.

De 9 a 11 anys

1. RELAXACIÓ I CONNEXIÓ:

- Tancar els ulls i respirar.
- Visualització guiada:
 - «Imagina que dins teu hi ha un univers ple de planetes, estrelles i constel·lacions... Com és el teu univers?»

2. PRÀCTICA CREATIVA

- Dibuixar o pintar el seu univers interior.
- Poden inventar planetes amb emocions, estrelles que representin records, etc.

3. INDAGACIÓ I REFLEXIÓ

- Quin planeta brilla més al teu univers?
- Què hi ha al centre?
- Com et sents quan explores aquest univers?

*Aquestes activitats estan pensades com una petita immersió en el món de l'artteràpia. En cap cas substitueixen l'acompanyament d'un/a artterapeuta professional.

Si vols aprofundir en un procés d'autoconeixement a través de l'art, pots contactar amb el nostre equip a SomBienestaria per fer sessions individuals o grupals.

