

LA CARTA AL MEU

COR

UN MOMENT
PER SENTIR,
EXPRESSAR I
CUIDAR-SE.

Aprèn a escoltar el
teu cor amb tendresa
i creativitat.

Objectiu: Fomentar
l'escolta interna i l'afecte
cap a un/a mateix/a.

De 6 a 8 anys

1. RELAXACIÓ I CONNEXIÓ:

- L'adult guia un moment de connexió amb el cor, col·locant una mà sobre el pit.
- Respirar suaument i “escoltar” què necessita dir el cor.

2. PRÀCTICA CREATIVA

- Escriure o dibuixar una carta al cor. Si encara no saben escriure, poden fer-ho amb dibuixos i paraules soltes.
- Decorar la carta amb elements que els agradin.

3. INDAGACIÓ I REFLEXIÓ

- Quines coses boniques pots dir-li al teu cor?
- Què necessita el teu cor per sentir-se cuidat?
- Vols guardar aquesta carta o donar-la a algú especial?

*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.