

LES MEVES

MÀSCARES

QUINA CARA
ENSENYES
AL MÓN?

Un viatge per
entendre't millor a
través de l'art

Objectiu: Explorar
emocions i rols que
exerceixen en el seu dia a
dia.

De 9 a 11 anys

Som Bienestaria 

1. RELAXACIÓ I CONNEXIÓ:

- Seure amb els ulls tancats i sentir el rostre.
- Respirar profundament i imaginar que poden “treure’s” totes les expressions del dia, com si fossin màscares.

2. PRÀCTICA CREATIVA

- Crear dues màscares:
- Una que representi com solen mostrar-se davant dels altres.
- Una altra que mostri com se senten per dins.
- Material: cartolina, tisores, ceres, retoladors, cola, etc.

3. INDAGACIÓ I REFLEXIÓ

- Com és la diferència entre les dues màscares?
- Amb qui pots mostrar la teva cara veritable?
- T'agradaria que s'assemblessin més?

*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.



