



# EDUCANT LES EMOCIONS

Tots els dies comparteix un conte i una meditació o relaxació per als xiquets/es.

Ara més que mai és necessari dedicar un temps a la meditació, els ajudarà a dormir millor, disminuirà la seua ansietat, se sentiran millor i els ajudarà a gestionar les seues emocions.

**FEU CLIC EN LES IMATGES PER A ACCEDIR als CONTES I A LA MEDITACIÓ**

	CONTES	MEDITACIÓ
SESSIÓ 1	"EL CASSÓ DE LORENZO"	MEDITACIÓ DEL LLAC EN CALMA
		
SESSIÓ 2	QUÈ LI PANSA A *UMA?	RELAXACIÓ PER A XIQUETS
		
SESSIÓ 3	JO VAIG AMB MI (AUTOESTIMA)	PREPARAR LA BOTELLA DE LA CALMA
		

	<b>CONTES</b>	<b>MEDITACIÓ</b>
<b>SESSIÓ 4</b>	<b>*MARILUNA</b>	<b>*MINDFULNESS PER A XIQUETS</b>
<b>SESSIÓ 5</b>	<b>"ET VULL PAPÀ"</b>	<b>EL NÚVOL</b>
<b>SESSIÓ 6</b>	<b>"UNA MAMÀ PER A OWEN"</b>	<b>ENVIANT BONS DESITJOS</b>

	CONTES	MEDITACIÓ
SESSIÓ 7	"UN GRAPAT DE BOTONS"	MEDITACIÓ DEL SOMRIURE
SESSIÓ 8	"L'ABRIC DE JANA"	APRENEM A CENTRAR-NOS EN LA RESPIRACIÓ
SESSIÓ 9	"PER QUATRE *ESQUINITAS DE RES"	"TRANQUILS I ATENT@S COM UNA GRANOTA"