

SESSIÓ 3: **ESTIRAMENTS / IOGA**

Recordeu que les sessions de música i moviment s'inicien sempre amb una mateixa música d'inici i s'acaben amb una mateixa música final.

ACTIVITAT	MATERIAL
Nivell 1: Video YOGIC: postures de ioga, explicació d'un conte "història". https://www.youtube.com/watch?v=slbdc-INXjU Nivell 2: Vídeo postures de ioga amb instruccions visuals. https://www.facebook.com/MiomaSinCirugia/videos/1038893052942663/?vh=e&extid=4Sge9eOYnFjSjayL&d=n Mandala visual: https://youtu.be/q2flWB8o-bs Intentar que cada alumne pugui fer diferents moviments, postures o simplement que pugui seure al terra. Passar del moviment a la calma amb una projecció de mandales acompanyada de música de ioga	- matalassos blaus del gimnàs. - projector/PDI -vídeos