



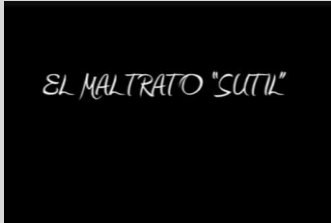





## PROPUESTA DE EVA SOLAZ PARA EL ALUMNADO DE 12 A 16 AÑOS DEL 2 AL 6 DE ABRIL

Ahora más que nunca es necesario dedicar un tiempo a la meditación, les ayudará a dormir mejor, disminuirá su ansiedad, se sentirán mejor y les ayudará a gestionar sus emociones.

**HACED CLIC EN LAS IMÁGENES PARA ACCEDER A LOS CUENTOS Y A LA MEDITACIÓN**

	CUENTOS	MEDITACIÓN
SESIÓN 1	"YO VOY CONMIGO" (AUTOESTIMA)	LA RANA
		
SESIÓN 2	"EL VIAJE DE MARIA"	EL ÁRBOL DE LAS PREOCUPACIONES
		 <b>ACTIVIDAD POSTERIOR:</b> <i>Os invito a dibujar el árbol que hemos imaginado mientras escuchábamos la historia, luego lo pintaremos y en sus ramas iremos colgando lo que nos preocupa. Seguro que el árbol nos ayudará a sentirnos mejor.</i>
SESIÓN 3	"EL MALTRATO SUTIL"	LA CONFIANZA
		
SESIÓN 4	"LA CENICIENTA QUE NO QUERÍA COMER PERDICES"	LA RELAJACION
		
SESIÓN 5	"EL JARDÍN DE LOS SENTIMIENTOS"	LAS ALAS
	