



Olá a todos! Esta semana vamos olhar para aquilo que sentimos. Identificar e dar espaço às emoções, àquilo que elas representam e o que ocupam dentro de nós.

Todas as emoções são válidas e importantes. Nós somos aquilo que pensamos, sentimos e fazemos... Por isso, esta semana, pedimos que estejam atentos ao que se passa dentro de vocês!

nota:

Aqui fica uma proposta para descontraírem e sobretudo sentirem.



Atividade



O que a música nos faz sentir

Coloquem várias músicas a tocar, com ritmos diferentes e aproveitem para dançar todos em família. Sempre que houver uma passagem de uma música para outra, falem sobre o que sentiram e qual ou quais as emoções que surgiram à medida que a ouviam e dançavam.



Boa semana