



CEIP Clara campomor

ESCUELA DE FELICIDAD

ATENCIÓN

PLENA

19-enero-2017

*“Según te muevas cambia  
tu mente y tus emociones”*

# RETO 9

## BAILE

## CONSCIENTE

9ª SEMANA: Si las personas pudiéramos bailar un poco más, cantar un poco más, enloquecer un poco más, nuestra energía fluiría más fácilmente. Es evidente que bailando se transforma la energía y el pensamiento cambia. Moviendo el cuerpo se conecta directamente con la emoción y con el sentimiento.

Por eso esta semana el reto es bailar de manera consciente, de manera individual y en familia. El primer paso es cerrar los ojos, sentir la música que más nos guste, impregnarnos de ella y dejar que el cuerpo hable. La regla de oro es la LIBRE EXPRESIÓN. Escuchemos nuestro cuerpo cuando hable y dejemos vibrar su interior.

Os recomendamos un video musical muy divertido de la canción *can't stop the feeling* de Justin Timberlake que podéis encontrar en: <https://www.youtube.com/watch?v=dptqCpxAlGE>

Recordad que 8 minutos de mindfulness (atención plena) durante 27 días producen cambios significativos en el cerebro con múltiples beneficios.

PADRES **CONSCIENTES**, FAMILIAS **FELICES**

¡Esperamos que disfrutéis mucho el reto!