

⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Vibrando con las vocales

(CALMAR)

- Cada vocal vibra en una parte del cuerpo.
- El alumnado se sienta con las piernas cruzadas en la silla con la columna firme y alargada, y van colocando las manos en diferentes partes del cuerpo reconociendo dónde y cómo vibra cada vocal.

A: Manos sobre las costillas.

E: Manos en el cuello.

I: Manos en la parte alta de la cabeza.

O: Manos en el corazón.

U: Manos en el abdomen.

