

## Spokojny marzec

*Marzec to miesiąc przemian – pogody, przyrody, pór roku...,*

*więc czemu nie dołączyć do tego emocji?*

Na początku zajęć sięgnęliśmy do książki Eline Snel „Uważność i spokój żabki”, podczas krótkiego ćwiczenia uważności „Po prostu słucham” uczniowie wysłuchali z zamkniętymi oczami, różnego rodzaju dźwięków w ramach relaksacji, w taki sposób, jakby słyszeli je po raz pierwszy, nie oceniając ich, ani nie starając się ich nazywać.

Następnie uczniowie podzieleni na grupy stworzyli barwne rekwizyty z bibuły, które posłużyły do stworzenia choreografii pt. „Taniec kwiatów” ukazujący spokój. Potwierdził się fakt, iż taniec jest fenomenalnym narzędziem do wyrażania emocji.

Muzyka łagodzi obyczaje, dlatego na koniec zajęć sięgnęliśmy do muzyki klasycznej (Bach, Chopin, Beethoven) kolorując mandale, odbiór okazał się niezwykle kojący.