

LASAITASUN TXOKOA EN FAMILIA

Material necesario:

- cojines (uno por participante)
- ropa cómoda y calcetines
- lámpara de luz ambiente (flexo, lámpara pequeña,..)
- música tranquila de relajación (a gusto de los participantes)
- tarjetas de animales, objetos, cosas ...
que se adjuntan con la sesión.



Desarrollo de la sesión:

Antes de comenzar, es interesante que el que vaya a dirigir la sesión lea todo el documento para que tenga claro el orden en el que va a ir necesitando los materiales que se requieren.

- Recuerda que antes de empezar es interesante ir al baño.
- Ten preparadas las tarjetas que has recortado para poder dárselas a los participantes.
- Propón a los tuyos hacer un juego de **MÍMICA**.
Hazles saber las reglas del juego:
 - La tarjeta sólo la verá el que vaya a hacer la mímica.
 - El que hace la mímica no puede hablar, sólo hacer sonidos que ayuden a los gestos.
 - Antes de hacer las posturas, importante pensar bien en cómo es el objeto, animal, cosa... que tienes que representar.
 - Los que van a adivinar tienen que esperar a que pasen 30 segundos antes de decir lo que piensan que es.
 - Pasados los 30 segundos, los que adivinan levantarán la mano para que el mimo les pregunte y digan lo que creen que han visto.
- El juego durará lo que tú veas conveniente.
- Recoges las tarjetas, que os pueden servir para jugar otro día y les invitas a ponerse por parejas, con un cojín cada uno, para hacer una sesión de masaje. Pero una especial, porque uno de los dos se convertirá en un **SILLÓN DE MASAJE**.

- Para ello, el que va a ser el sillón se sentará en uno de los cojines y abrirá las piernas para que su pareja se tumbé boca arriba y ponga la cabeza entre las piernas del "sillón", sobre otro cojín.
- Pon la música, la luz ambiente y haz que sigan tus indicaciones (con cada indicación estaréis unos segundos):
 - Los que váis a recibir el masaje, cerrad los ojos y disfrutadlo !, pero antes, tenéis que meter una moneda en el sillón para que funcione.
 - Los "sillones de masaje"....empezad!
 - Calentarse las manos.
 - Colocad las manos en la cabeza de vuestra pareja y sin moverlas, pasadle vuestro calor.
 - Mover las manos por la cabeza dibujando círculos, suave, suave.
 - Peinadle el pelo, suave, suave.
 - Con un dedo de cada mano, haced círculos en la frente.
 - Con un dedo hazle caricias en la nariz.
 - Con la punta de los dedos haced puntitos en los papos.
 - Suave, suave, acaríciadle los labios.
 - Tocalé las orejas, acarícialas suave, suave.
 - Pon las dos manos sobre el pecho de tu pareja y siente cómo respira.
 - Pon las dos manos sobre las orejas de tu pareja y siente cómo respira.
 - Pon las dos manos sobre la cabeza de tu pareja y siente cómo respira.
 - Pon las dos manos sobre el corazón de tu pareja, cierra los ojos y haz 5 respiraciones.
- Al terminar, cambio de roles: el que ha sido "sillón de masaje" pasará a recibir el masaje y viceversa.
- Repite las mismas indicaciones.
- Para terminar, os sentaréis en los cojines para poder comentar lo que os ha parecido, qué es lo que más os ha gustado, cómo os habéis sentido haciendo mímica, haciendo de "sillón de masaje", recibiendo el masaje...



Otra bonita sesión que podéis repetirla en cualquier momento.

