

AMBIENT ZEN TIME

L'ambient "Zen time" és un espai d'autogestió emocional que té com a objectiu que els infants siguin capaços de desenvolupar la valuosa habilitat de prendre el temps que necessitin per sentir el que senten i aconseguir l'estat de la calma.

A l'ambient "Zen time" trobem materials, objectes i propostes diverses que poden fer servir els infants. Des de coixinets en forma de cor, coixins grans, sofàs de palets, banc petit per poder seure-hi, mantetes, objectes per fer massatges, peluixos, contes especials, mandales, granota (controlar la respiració), instrument per bufar, pilota petita (antiestrés), pal musical (relaxació), trencaclosques gegant (terra), espelmes, encens, llum de sal, plantes...i de fons meditacions i/o música relaxant (pissarra digital).

"Les emocions no són ni bones ni dolentes, són necessàries i les hem d'escoltar".

