



Metodología:

1. **Conocimiento y consciencia del cuerpo**
Despertar el cuerpo y activar la energía, tomar consciencia de la existencia de los diferentes músculos y de las sensaciones corporales, como el calor, el frío, el bien estar y el mal estar.
2. **Conciencia del cuerpo como instrumento de expresión**
Identificar los diferentes tipos de emociones que existen, tomar consciencia e identificar sus sentimientos y los de los otros.
3. **Desarrollar las diferentes posibilidades de expresión emocional y corporal**
Realizar diferentes ejercicios corporales que facilitan la expresión emocional.
4. **Desarrollar la sensibilidad y la creatividad**
Dar libre expresión a la creatividad y estimular la sensibilidad emocional y corporal a través de movimientos corporales y otras actividades.