

Il Sole Nel Cuore – Esercizio di Energia Positiva

● Obiettivo: aiutare i bambini a sentirsi più felici, rilassati e pieni di energia positiva.

Come si fa:

1. Metti le mani sul petto e chiudi gli occhi.
2. Immagina di avere un piccolo sole nel cuore, caldo e luminoso.
3. Inspira profondamente e senti il sole che si accende, riempiendoti di luce e calore.
4. Espira lentamente e immagina che la luce si espanda in tutto il corpo, portando felicità e serenità.
5. Ripeti per 3-5 respiri, sentendoti sempre più calmo e luminoso.
6. Apri gli occhi e sorridi! Ora sei carico di energia positiva.

★ Benefici: aiuta a sviluppare la calma interiore, l'autostima e la consapevolezza del proprio corpo.

