

L'Albero Magico – Esercizio di Radicamento e Immaginazione

Obiettivo: aiutare i bambini a sentirsi più calmi, forti e sicuri, sviluppando la connessione con la natura e il proprio corpo.

Come si fa:

1. Stai in piedi con i piedi ben piantati a terra. Immagina di essere un bellissimo albero.
2. Chiudi gli occhi e immagina che dalle tue gambe crescano delle radici che scendono giù nel terreno, profonde e forti.
3. Allarga le braccia come rami e immagina che si riempiano di foglie colorate, fiori o frutti.
4. Senti il vento che ti accarezza e il sole che ti scalda.
5. Respira lentamente e resta in questa posizione per un minuto, sentendo la stabilità del tuo albero.
6. Quando vuoi, apri gli occhi e scuoti dolcemente il corpo come se le foglie si muovessero nel vento.

Benefici: aiuta i bambini a sentirsi più centrati, sicuri e rilassati, migliorando equilibrio e concentrazione.

