



*Excm. Ajuntament de Sagunt
Departament d'Educació*



VÍDEO CONTE "RESPIRA"

Ens trobem davant d'un vídeo-conte que ens convida a respirar tranquil·lament i a relaxar-nos.

A través del diàleg entre un xiquet i la seua mare se'ns ofereixen diferents activitats perquè aprenguem a respirar i interioritzar de manera conscient i calmada, tot això explicat de manera molt amena i fàcil d'entendre.

Hi ha un total de 14 activitats diferents, molt fàcils de realitzar tant per a xiquets com per a joves i adults.

A més, les il·lustracions són molt importants també, ja que ens van mostrant la manera de realitzar aquestes activitats. Són il·lustracions molt vistoses, però també molt relaxants.

És un conte molt molt pràctic i gens avorrit. L'ideal és llegir-lo i alhora anar practicant tot el que se'ns explica.

Pots trobar-lo [ací](#).