

L+U
D+I

Família



PlenaMente

"Desenhar com emoção"

Atividade

Ana Pesqueira - JI Barroso

Descrição

Numa altura em que sentimos tanta falta do que está lá fora muitas vezes não conseguimos apreciar o que temos dentro de casa, tão pertinho de nós. Com esta atividade as famílias vão partilhar um momento íntimo de silêncio e concentração em si e no outro.

Em pares, sentam-se frente a frente e começam por se observar; o rosto, a roupa, a forma como estão sentados.

Depois com uma folha branca e um lápis de carvão é altura de desenhar o que estão a ver. Cada um deve fazer o retrato do outro.

Lembrem-se que o importante não é se desenham bem, mas sim aproveitar a presença e a atenção do outro e tentar passar para o papel o amor que vê e sente.

Intenção

Criar um momento de concentração e partilha de emoções, através do desenho.