

Cuerpo, respiración y color

Les proponemos una experiencia de reconocimiento corporal y emocional a partir del color.





○ Necesitamos:

- Hoja
- colores
(pasteles, lápices, témpera)
- imaginación



Recorro el espacio.

Elijo un color.

Imagino el aire de ese color.

Tomo aire y siento como recorre mi cuerpo.

Presto atención a mis paisajes internos.

Suelto el aire y mancho sobre una hoja con el color elegido.

La acción se detiene una vez expelido todo el aire.






Repito
con distintos
colores.

Incremento el
movimiento del
cuerpo bailando.

No perder:
*tonalidad, ritmo
respiratorio.*





Los invitamos a publicar una
imagen de la hoja así
estampada y una breve
descripción
de la experiencia

Instagram: [@remida.ba](https://www.instagram.com/remida.ba)



Buenos Aires Ciudad



Vamos Buenos Aires