

Benvinguts a “Tira Tira”, el raconet de la nostra web dedicat a la relaxació que un grup de professors hem preparat amb la col·laboració de l'antiga alumna Marina Barceló, estudiant d'Art Dramàtic i acròbata, que ha tengut la gentilesa de fer de model. Segurament cap de nosaltres mai havia previst que poguéssim arribar a una situació com la que estam vivint ara, però la realitat sovint supera la ficció. Hem passat, bruscament, de l'estrès de la vida diària al confinament a casa sense haver tengut temps per assimilar-ho. Malgrat tenir més activitats per fer que temps material per fer-les, per ventura ens pot anar bé practicar els exercicis de relaxació que fem a classe amb els alumnes durant les sessions d'introducció a la meditació. Són molt simples i es poden fer en família: grans, mitjancers i petits tots plegats o tots sols si vos ha tocat passar el tancament sense companyia.

