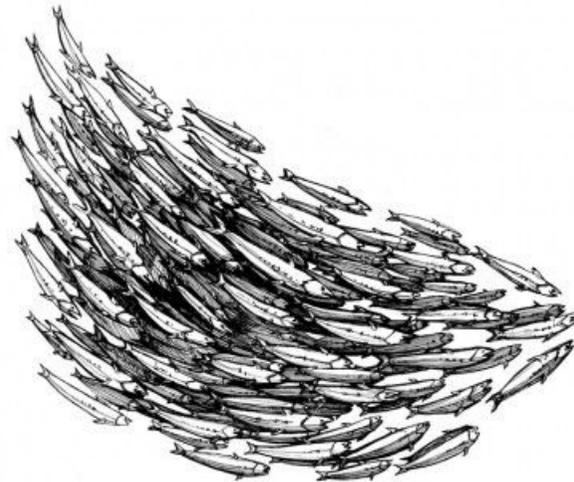


# El banco de peces

TALLER HABITARNOS



## paso 1



Formar un grupo de personas de manera que sin agobiarse estén lo más juntas posible. Tomar un momento para permanecer quietos y respirar juntos

## paso 2



Uno comienza el movimiento y los demás se sincronizan con él, requiere creatividad, escucha y atención de todo el grupo



## paso 3



Los participantes se turnan de manera orgánica a la hora de liderar el movimiento, se trata de interiorizar la escucha activa, de moverse y crear como un cuerpo colectivo

## paso 4



Es importante mantener la  
escucha activa y una atención  
constante para sentir y  
disfrutar del movimiento y de  
la música en grupo.

paso 5



compartir  
y  
disfrutar



Dinamo / alternador

HABITARNOS