



Espacio Desde Dentro. Contemplación guiada.

ADMIRO LA NATURALEZA

Estos días en los que no podemos salir de casa, echamos de menos y valoramos más que nunca a personas, momentos, lugares, etc. La semana pasada celebramos el Día Internacional de la Madre Tierra, una fecha para recordar el lugar en el que habitamos, la importancia de cuidarlo y dejarle respirar. Esta cuarentena le ha permitido al planeta un respiro. Con el objetivo de valorar y acercarnos el esplendor y belleza de la naturaleza, desde el Colegio Santa María del Valle (Sevilla) queremos proponer un paseo.

Busca un lugar tranquilo, silencioso, ponte cómodo, concéntrate y disfruta...

<https://www.youtube.com/watch?v=mZIVaAMsoM8>

Observa: ¿Qué has visto? ¿Qué has observado? ¿Qué has admirado? ¿Qué sentimientos te ha producido contemplar estos paisajes, animales, vida?

Escucha: ¿Qué has sentido al escuchar la música? ¿Has podido recordar sonidos de la naturaleza familiares?

Descubre: El silencio ¿enriquece la observación y la escucha? ¿Contemplar la naturaleza te hace darte cuenta de la importancia que tiene? ¿Contemplar la naturaleza te ayuda a dar gracias a Dios?

