

SLOW ART DAY 2 APRIL 2022

1) **Slappna av**

“Slut dina ögon. Fokusera på din andning. du kan lägga en hand på din mage för att känna andningen. Om dina tankar vandrar iväg, försök vända fokus till andningen. Andas in och räkna till 1,2,3,4 och ut på 6, 5,4,3,2,1. Repetera 5 ggr”

2) **Se på konstverket**

“Öppna dina ögon långsamt och se på konstverket med samma fokus som du har på din andning. Se på bilden under 10 minuter.”

3) **Slappna av igen**

“Ta några djupa andetag och lägg märke till tankar som du har om konstverket.”

4) **Reflektioner**

“I arbetsbladet som du har fått finns 4 frågeställningar att fundera på och anteckna på om dina upplevelser under 10 minuter.”

5) **Tillsammans**

“Vi reflekterar tillsammans om våra upplevelser av bilden”

6) **Laget runt**

“Hur kändes det och vad tar du med dig efteråt?”

Material: Konstverk, Arbetsblad och Timer