

*Título	Circle with movements
*Duración	20 minutos
*Nº de participantes	5-20
*Logística (espacio, materiales...)	espacios vacíos para que el grupo trabaje en un gran círculo. La música puede ayudar.
Precauciones	Las personas con dificultades para moverse o estar de pie durante mucho tiempo pueden realizar el círculo utilizando sillas/sillas de ruedas.
*Objetivos	Desarrollar la confianza en uno mismo, la confianza y la escucha del grupo.
Preparación	Los participantes se paran formando un círculo. Música con un ritmo claro que sea fácil de seguir.
*Descripción	Para la primera vuelta, cada uno propone un movimiento, dando un paso en círculo. Todos los movimientos están bien, incluso los más pequeños. En la segunda vuelta, cada uno hace el mismo movimiento con el mismo orden, y lo hace x4 repeticiones. Todos siguen y hacen el movimiento juntos. Puede haber más rondas, haciendo el movimiento más fluido y con más repeticiones (8x)
Variaciones	el movimiento puede inspirarse en una sugerencia (¿cómo te sientes hoy, etc.)? Se pueden utilizar paradas y diferentes velocidades para hacer que los movimientos corales parezcan más un baile.
Pautas para el instructor.	Más importante que el ritmo es escuchar y moverse juntos, por lo que ésta es la dimensión más relevante de la actividad.
Origen	Terapia de movimiento de danza DMT