

## **SESION DE INTERIDAD CON FAMILIAS**

Hemos preparado esta sesión de interioridad para que la hagáis en familia. Buscad un momento todos juntos para reflexionar. Podemos hacerla el domingo de resurrección o la semana siguiente.

Como ya sabéis en una sesión de interioridad se trabajan las 4 dimensiones:

- 1º Dimensión física: que implica movimiento,
- 2º Dimensión psicológica: me relajo técnica del minuto y escucho el pasaje bíblico, observo una foto, visualizo un video....
- 3º Dimensión social, compartimos con los demás, nos socializamos
- 4º Dimensión espiritual, como me acerco o a Dios

## **SOY LUZ PARA LOS QUE ME RODEAN**

### **Dimensión física**

Bailamos una de estas 2 canciones, hacemos la coreografía, para mover nuestro cuerpo.

[https://www.youtube.com/watch?v=PQjTRDS\\_S1E](https://www.youtube.com/watch?v=PQjTRDS_S1E)

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

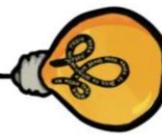
### **Dimensión psicológica**

Nos sentamos cómodamente, cerramos los ojos, hacemos silencio y respiramos profundamente. Inspiramos durante 3 segundos, pausa y expiramos (3 veces).

Una vez que estamos relajados ( siempre en esta actitud de escucha) podemos visualizar el siguiente video:  
[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=193&v=kDsH7PShB\\_Q&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?time_continue=193&v=kDsH7PShB_Q&feature=emb_title)

o leer el evangelio Mateo 28, 1-10.





## Dimensión social

En familia comentamos que es lo que mas me ha llamado la atención del evangelio. Podemos hablar de aquello que tenemos a nuestro alrededor y es vida. Nos planteamos la siguiente pregunta: ¿Cómo puedo ser luz para los que me rodean?, ¿cómo ser fuente de vida? ¿Que necesito poner en mi vida para ser luz? .....

Cada uno puede encender una velita mientras lo comparte, o bien podéis encender una vela común a toda la familia que simbolice el compromiso que habéis adquirido como familia para vivir esta Pascua.

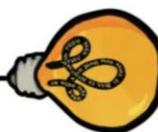
## Dimensión espiritual

Con música suave de fondo, pintamos la vela o el dibujo de la vida y escribimos nuestro compromiso. (anexos) Para finalizar leemos todos juntos cogidos de la mano la siguiente oración.

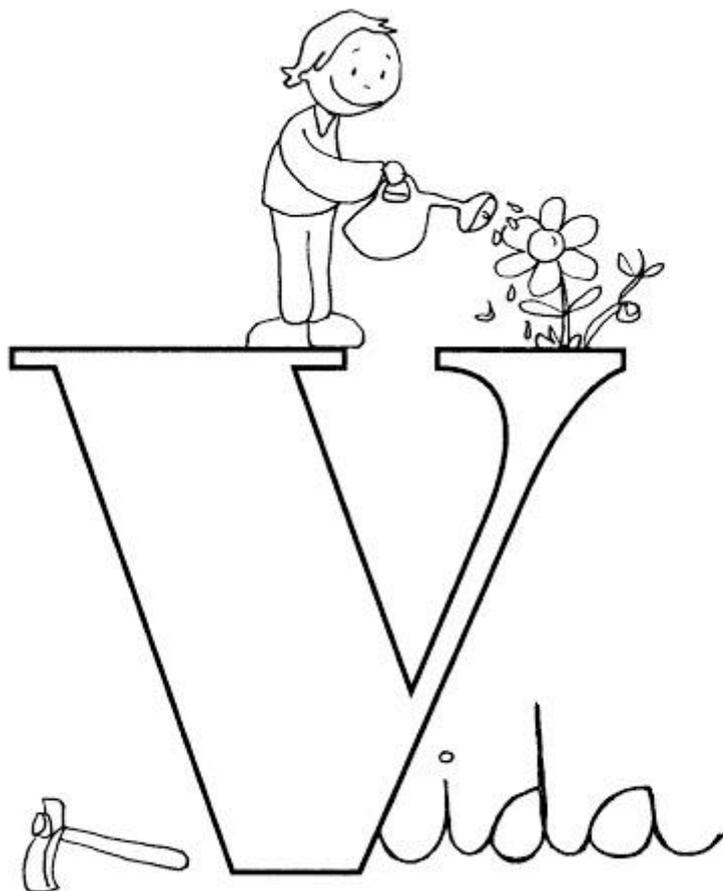


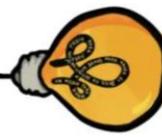
**QUERIDA FAMILIA:**

**"QUÉ EN ESTA PASCUA**  
JESÚS LLENE NUESTROS CORAZONES  
CON SU AMOR Y SU LUZ  
PARA FESTEJAR  
JUNTOS Y EN FAMILIA,  
LA FIESTA DE LA VIDA NUEVA.  
LA ALEGRÍA DE VIVIR PARA SIEMPRE,  
UNIDOS COMO HERMANOS,  
HIJOS DE UN MISMO  
PADRE QUE NOS AMA  
CON TODO SU CORAZÓN."



## Anexos





# Cirio Pascual

