

## Guerra de coixins

**Recomanem** fer aquesta activitat quan està tothom de bon humor, quan es té temps per dedicar-lo en família i realitzar-la o bé primera hora del matí i començar el dia amb rialles (l'exercici físic i el riure genera endorfines) o bé abans de sopar i acabar de gastar l'energia dels més moguts i mogudes de casa. Si es fa just abans d'anar a dormir pot desvetllar a la quitxalla i treure les ganes d'anar a dormir.

