



DIA MUNDIAL DA CRIANÇA

01 JUNHO 2020

SPA KIDS

Seja qual for a sua idade, muitas vezes, esquecemos de tirar um tempo para "recarregar" as energias. Atividades simples podem ser suficientes para acalmar o corpo e deixar tudo mais leve, seja uma comida gostosa, alguns minutos livres ou uma massagem para relaxar.

O [toque é uma necessidade](#) desde o nascimento e traz vários benefícios. "Estudos mostram que crianças que foram massajadas tendem, quando adultos, a manter relações saudáveis pois entregam-se com mais facilidade, são mais abertas, simpáticas e confiantes".

Transforme a sua casa num resort, com um banho de chocolate (com direito à degustação de doces durante o tratamento), máscara facial (com produtos à base de água e frutas), massagem nos pés, maquiagem, manicure e pedicure. São muitas opções para garantir que seu filho saia super relaxado.

SUGESTÕES PARA UM DIA DIFERENTE ☺

1. Acordar com Música Relaxante

<https://www.youtube.com/watch?v=v4xg02bavV0>

2. Envolver a criança na decoração da casa:

- espalhar pétalas de rosa ou malmequeres pela casa;
- colocar aromas naturais na sala e corredor (limão fatiado ou essências)

3. Hora do spa e banho relaxante seguido de massagem;

4. Termine o dia com uma história seguida de meditação.

<https://www.youtube.com/watch?v=CG18bcyMImM>



a z a m b u j a
M u n i c í p i o