



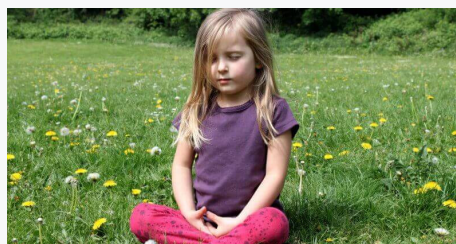
DIA MUNDIAL DA CRIANÇA

01 JUNHO 2020

MINDFULNESS

Material

- Pedra
- Esteira ou tapete



PASSO A PASSO:

1. Procurem um local calmo da vossa casa, a varanda, o jardim ou onde se sentirem mais confortáveis. Poderão também fazer este exercício num jardim ou parque público, desde que se mantenham em segurança e de acordo com as normas.
2. Mindfulness não é uma técnica ou uma metodologia que se possa aprender, é sim uma forma de estar
3. Muito importante, não há nada de concreto a alcançar:

- Não esperem sentir algo em particular, aceitem a experiência como é;
- Não desistam, persistam e notem o que está a acontecer;
- Tenham paciência e deixem que a experiência seja a vossa experiência.

4. Conselho para os pais:

É normal as crianças ficarem impacientes ou agitadas durante a prática (ainda mais se não estiverem habituadas), basta dizer de uma forma bondosa algo como: *“Reparem se o vosso corpo está agitado. Está tudo bem, reparem apenas na agitação”*

<https://youtu.be/ncfKGipgxek>



azambuja
Município