

L+U
D+I

Família



PlenaMente

"O Amigo que Respira Comigo"

Atividade

Rute Aroso - EB Gestalinho

Descrição

Em família escolham um peluche ou um boneco fofinho do qual gostem muito.

Deitem-se de barriga para cima, coloquem o peluche deitado na vossa barriga e estiquem os braços ao longo do corpo.

Enquanto respiram (inspirando e expirando lentamente) observem como o peluche se mexe, parecendo que respira convosco!

Intenção

Controlo e consciência do ato de respirar;
Coordenação e controle de movimentos;
Foco no momento presente;
Relaxamento.

