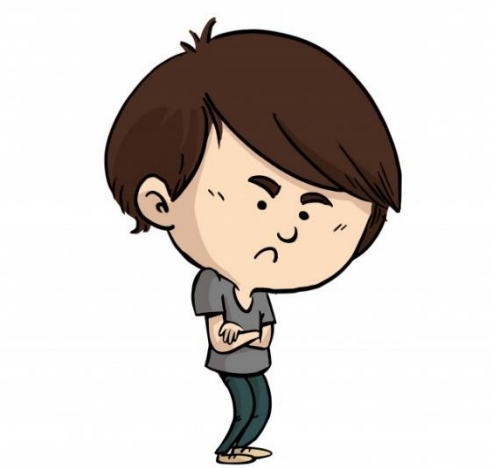
MEDITAÇÕES PARA CRIANÇAS

CEI 01 DE BRAZLÂNDIA

SE A CRIANÇA...

Normalmente se sente irritada com qualquer pequena frustração?



Sente medo de coisas triviais?

Tem dificuldade em dormir em sua própria cama a noite toda?

É muito tímida ou extremamente extrovertido, a ponto de se expor a perigos?

Não come apropriadamente?

Sofreu alguma perda ou separação?

Faz muita birra ou rói unhas?

Vem meditar...

Esses exercícios foram criados de forma lúdica e leve, para que as crianças meditem diariamente por 10 minutos, através de áudios.

Quais os benefícios de realizar esses exercícios de meditação?

A hora de dormir será muito

mais tranquila...

A criança se tornará

mais presente no dia a dia...

Quando esta prática é iniciada na infância,

este **hábito é levado para a vida adulta...**

Relacionamentos mais pacíficos

com irmãos e amigos...

Uma **alternativa mais simples** para reduzir a **ansiedade infantil...**

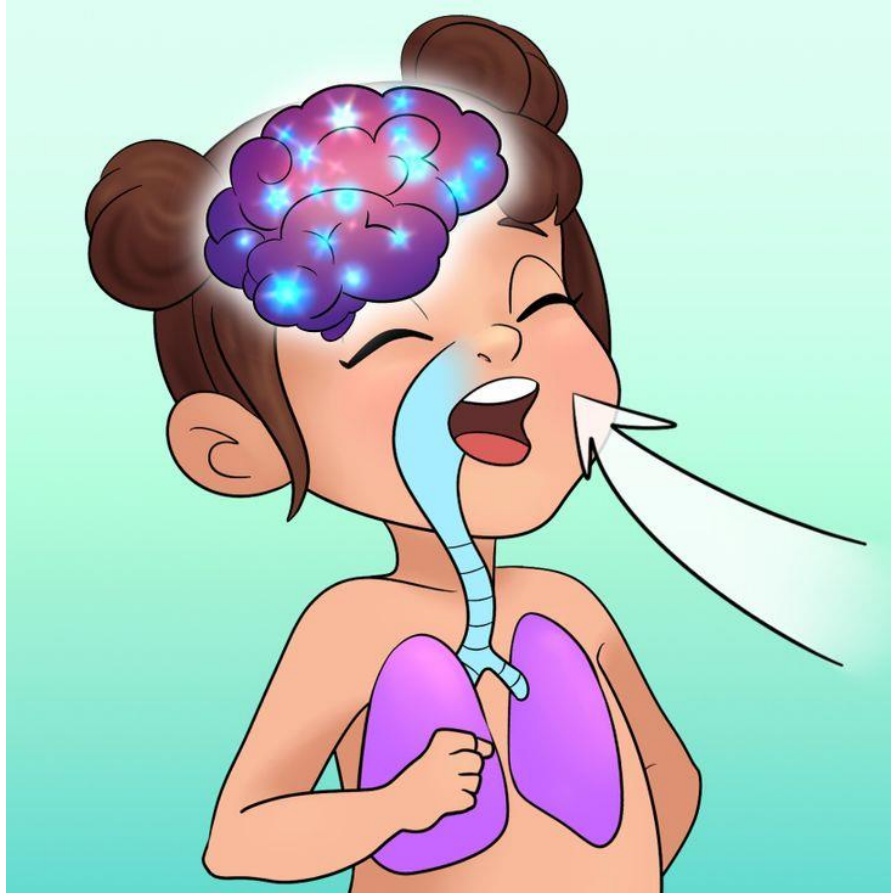
Aumento da

autoestima

da criança...

A criança aprenderá a

respirar melhor...



Melhora a

concentração para as

atividades escolares

e cotidianas.

Serão **21 meditações** com temas infantis,

para envolver as crianças...

De 5 a 10 minutos por dia,

São suficientes para desfrutar dos benefícios.

Dos **3 aos 12 anos,**

as crianças podem

aproveitar melhor esses

exercícios...

"A prática, que estimula a observação e aguça a concentração, está conectando estudantes que se relacionam com um mundo cada vez mais agitado e repleto de estímulos externos. Mas, desta vez, a conexão não é virtual e, sim, interior."

(Matéria do portal "O Globo – ELA")

Se interessou? Quer saber mais?

O convite para entrar no grupo do WhatsApp será enviado pela professora ou a pedagoga, aos interessados em participar;

O grupo será fechado após o início das meditações.

Os áudios serão enviados durante **21 dias**, pelo grupo de WhasApp;

OBS.: Só o administrador do grupo enviará mensagens.

Antes de iniciar, haverá mais informações e as dúvidas serão esclarecidas por meio do grupo do WhatsApp;

Grupo no WhatsApp:

Meditações para Crianças

CEI 01 DE BRAZLÂNDIA

SEAA

SERVIÇO ESPECIALIZADO DE APOIO À APRENDIZAGEM

Márcia Guimarães

Pedagoga e Psicopedagoga

Psicanalista Clínica

Especialista em Educação Infantil, AEE, Saúde Mental, Atenção Plena, Yoga para crianças.

9. 9217-5049