

LU
DI

Família



PlenaMente

“Pés e Mãos de Alfazema”

Atividade

Descrição

Nesta atividade será necessário um creme para massajar as mãos e os pés: sugerimos um com cheiro a alfazema que tem propriedades relaxantes.

Devem pedir às crianças que se deitem confortavelmente e que fechem os olhos. De seguida vão massajar-lhes as mãos e os pés. Este momento deve ser de tranquilidade, calma e acompanhado de uma música relaxante. Sugerimos que troquem de lugar com os vossos filhos e que recebam deles uma massagem relaxante.



<https://bit.ly/musica-relaxante>

Intenção

Aumentar a consciência corporal e a concentração.

#FiqueEmCasa

MAIA

Sorrir
para
a Vida.

