



Meditação Feliz

5 minutos por dia dos 4 aos 10 Anos.

52 semanas

Cada uma com um tema, jogos e exercícios ilustrados a cores.

“Em cada semana, vai encontrar um tema. Faça o exercício proposto todos os dias. Os elementos que compõem cada semana são: os benefícios, a preparação, o desenrolar do exercício diário, as variantes do exercício diário, as ideias a explorar durante a semana, o tempo de partilha, as notas de adulto, as notas e desenhos das crianças.

Desejo-lhe uma bela aventura, boas investigações e belas partilhas com o seu filho.”

A Meditação pode ajudá-los a desenvolver a capacidade de atenção e de concentração.

“Desenvolver uma tranquilidade interior e a aceitação daquilo que somos.

Não entrar em conjecturas, que causam stresse.

Saborear a vida.

Desenvolver relações com os outros.”

Autora: Valérie Marchand

Ilustrações de Youlie Dessine

Pvp S/Iva: 23,11€

Pvp C/Iva: 24,50€

ISBN: 9789898761491

Formato 16x24cm

Peso: 498 gramas

288 pg. Ilustrado a 4 cores

<http://www.4estacoeseditora.pt>



Esta obra vai lançá-lo a si e ao seu filho numa aventura de um ano completo de consciência plena (*mindfulness*) e de treino da atenção no dia a dia. **Estará totalmente acompanhado durante 52 semanas.**

A aventura consiste em quatro partes correspondentes a quatro trimestres.

Em cada semana, vai encontrar um tema.

Faça os exercícios propostos todos os dias.

Primeiro Trimestre - Explorar o mundo das sensações Físicas.

“Começamos pelo mais fácil de explicar às crianças e pelas bases que vão preparar a aventura que se vai seguir: explorar os nossos cinco sentidos.”

Segundo Trimestre - Explorar o mundo das emoções.

“Para esta segunda parte, escolhi cinco emoções: o medo, a alegria, a tristeza, a raiva, o nojo. Todos nós sentimos emoções. Por vezes, podemos ter as mesmas emoções no mesmo momento: diante de um lobo faminto, todos teríamos medo. Por vezes, elas são diferentes: diante de uma aranha, alguns sentem medo ou nojo, outros não. As emoções existem para nos ajudarem a agir corretamente perante uma situação e para nos darem pistas sobre nós.”

Terceiro Trimestre- Explorar o mundo dos pensamentos.

“Agora que descobrimos as sensações físicas e as emoções sob a perspetiva da consciência plena, podemos abordar aquilo que me parece ainda mais complexo e abstrato: os pensamentos.”

Quarto Trimestre.

A aventura continua... novas descobertas à luz dos novos conhecimentos e de um novo olhar.

“Nesta nossa aventura vamos apenas continuar nossas explorações e a divertirmo-nos com as nossas descobertas sobre as sensações corporais, as emoções e os pensamentos alegres! Encantemos o nosso quotidiano com a ajuda de jogos simples baseados no *mindfulness* (consciência plena). Vamos saborear o momento presente e enraizar-nos nele e cultivar os nossos próprios recursos de bem-estar.”

Em cada Trimestre terá treze semanas com atividades, jogos e exercícios ilustrados a cores.

