

# PROJETO PEQUENOS YOGUES SANTOS

## Mindfulness do Tempo

PRÁTICA



  
Cris Pêlage



BRINCADEIRA DO SILÊNCIO: HOJE TROUXE UMA MEDITAÇÃO QUE IRÁ AJUDAR AS CRIANÇAS A SE ACALMAREM AOS POUCOS, O MELHOR DE TUDO É QUE ELA É MUITO FÁCIL DE SER FEITA, SERÁ COMO BRINCAR DE VER O TEMPO PASSAR... CONVIDE A CRIANÇA PARA SE SENTAR EM SILÊNCIO. COLOQUE UMA AMPULHETA OU UM RELÓGIO DIANTE DA VISÃO DELA. PEÇA PARA A CRIANÇA PRESTAR ATENÇÃO NO OBJETO ATÉ COMPLETAR O TEMPO DE 1 MINUTO, DE MODO QUE ELA FIQUE CALMA E QUIETA DURANTE ESSE PERÍODO. APÓS O TEMPO PROPOSTO, PERGUNTE PARA A CRIANÇA COMO ELA SE SENTIU COM ESSA PRÁTICA. NO INÍCIO DA PRÁTICA, ALGUMAS CRIANÇAS PODEM ACHAR DIFÍCIL SE MANTEREM QUIETAS DURANTE TODO UM MINUTO,, MAS GARANTO, COM O TEMPO VAI FICAR MUITO MAIS FÁCIL, POIS É UM HÁBITO, É PRECISO CULTIVO DIÁRIO, DEPOIS VOCÊ PODE AUMENTAR O TEMPO, DOIS, TRÊS, QUATRO MINUTOS, ATÉ QUANTO TEMPO A CRIANÇA AGUENTAR DE ACORDO COM A MATURIDADE DE CADA UMA. PRATIQUE JUNTO DA CRIANÇA E VOCÊ VERÁ BENEFÍCIOS DA MEDITAÇÃO.

<https://youtu.be/IERpwVHiS3g>