

PREFEITURA MUNICIPAL DE SANTOS
UME LUIZ CARLOS PRESTES - 2021



TEMA: EMOÇÕES

PROFESSORAS: ADRIANA, FABIANA, FERNANDA E SUE ELLEN.

MEDITAR PARA ACALMAR

- 1-SENTE SE DE MANEIRA CONFORTÁVEL, COLOQUE UMA MÚSICA TRANQUILA, MAS NÃO DEIXE O SOM MUITO ALTO.**
- 2-SE DESLIGUEM DE QUALQUER PENSAMENTO, APENAS PRESTEM ATENÇÃO NA RESPIRAÇÃO.**
- 3-CADA FAMÍLIA DECIDIRÁ QUAL O TEMPO DE CADA MEDITAÇÃO.**
- 4-TIRE UMA FOTO E MANDE NO GRUPO.**

"...RESPIREM PROFUNDAMENTE...INSPIREM, SEGRE O AR POR ALGUNS SEGUNDOS, EXPIREM..."



