

### *Meditação para Pais e Filhos*

Em tempo de isolamento social, o Serviço de Psicologia do Agrupamento de Escolas da André Soares apresenta uma sugestão para o relaxamento em casa.

As boas práticas de Meditação, trazem grandes benefícios, cientificamente comprovados, como a redução de stress, diminuição da ansiedade, medos ou impulsividade. Aumenta a capacidade de concentração e criatividade, relaxamento e memória. Permite uma melhor definição das emoções e clareza de ação, estimula a imaginação, melhorando a qualidade de vida.

Para esta semana, a nossa proposta de meditação guiada, ao som das Taças Tibetanas, tem a duração de 7 minutos (suporte áudio e vídeo), adequa-se a toda a família. Pode ser aplicada à meia luz, em casa e consiste nas seguintes etapas:

1. Senta-te no chão, com as pernas cruzadas e começa a ouvir o vídeo.
2. Inspira e expira, repete 3 vezes.
3. Volta à tua respiração normal e podes agora deitar-te.
4. Ouve e sente a Meditação do Arco-Íris.
5. Quando o vídeo terminar deixa-te estar mais um pouco, podes até sentir necessidade de dormir um pouco e adormeceres, cada um de nós é único.
6. Depois de terminares, levanta-te calmante.

Boa sessão e muita serenidade.

