

### *Meditação para Pais e Filhos*

O Serviço de Psicologia do Agrupamento de Escolas da André Soares apresenta a sua sugestão desta semana para o relaxamento em casa, a Meditação do Sorriso.

As boas práticas de meditação devem ser regulares e podem ser aplicadas por toda a família. Os vídeos de meditação guiada que aqui propomos são uma excelente ferramenta de iniciação a esta prática tão benéfica, a vários níveis, mentais, emocionais e físicos, são acompanhados de voz e som. Permitem uma melhor definição das emoções e clareza de ação, estimulam a imaginação e melhoram a qualidade de vida.

1. Para iniciar é muito simples, basta escolherem um local onde não sejam interrompidos durante o tempo do vídeo.
2. Podem colocar os phones, para uma melhor audição.
3. Coloquem Play no vídeo e deixem os pensamentos fluir, estão em segurança e tranquilos.
4. Divirtam-se e relaxem.
5. Quando o vídeo terminar deixem-se estar mais um pouco, podem até sentir necessidade de dormir um pouco e adormecerem, cada um de nós é único.
6. Quando terminarem, levantem-se calmante.

Boa sessão e muita serenidade.

Braga, 26 de Maio de 2020

