

MEDITAÇÃO GUIADA PARA CRIANÇAS (7 AOS 12 ANOS)

Esta prática tem por base uma sequência de prazerosas visualizações, procurando levar os participantes a tomar consciência do seu corpo, das suas emoções e das suas energias.

Este Curso é composto por 6 sessões:

1º Dia -10 /Jan/2010 (Dom.) das 16.30/17.30

2º Dia - 7 /Fev/2010 (Dom) das 16.30/17.30

3º Dia - 7/Mar/2010 (Dom) das 16.30/17.30

4º Dia -27 /Mar/2010 (Sáb) das 16.30/17.30

5º Dia -24 / Abr/2010 (Sáb) das 16.30/17.30

6º Dia -22 /Mai/2010 (Sáb) das 16.30/17.30

Em cada sessão, o participante contribuirá com 1€ da sua mesada, entregue por ele mesmo, sendo que o adulto que o acompanha deverá contribuir com mais 3 €. Este curso será realizado nas instalações da Figueira Mansa Wellness.

Dos Participantes:

"Estive a mandar para fora dos meus ossinhos todos os nervos, para fazer a prova de Português". **Tiago M.** (8 anos)

"A meditação serve para descontrair e deitar para fora aquilo que nos incomoda. É divertida a forma como o fazemos." **Sofia G.** (9 anos)

"É divertido a maneira como relaxamos. Vale a pena experimentar. Relaxem". **Francisco P.** (12 anos)

"Fazer meditação para mim é bom porque ajuda a perceber melhor a minha energia". **Catarina P.** (8 anos)

Dos Pais:

"Para nós pais também tem sido muito gratificante, pois o facto de podermos proporcionar aos nossos filhos, tão mais cedo do que aconteceu connosco, o encontro com outras formas de pensar o "eu" o "estar" e a "a vida" conforta-nos." **P.M.**