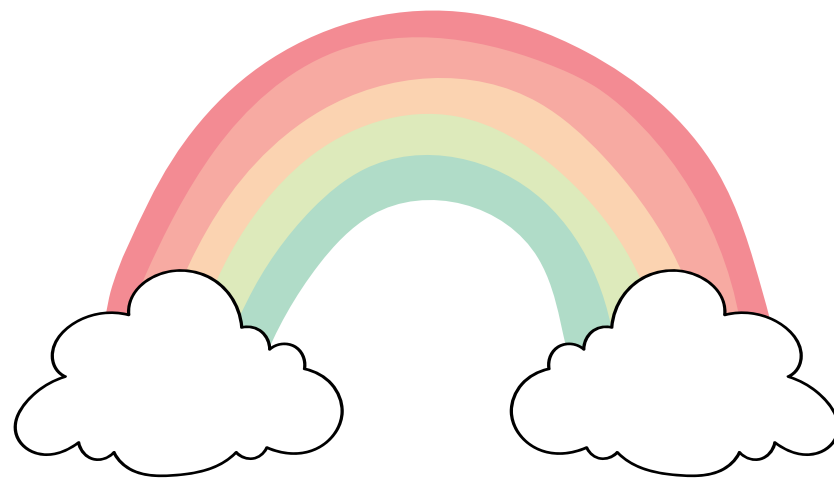


Atenção Plena

Cartões de atividades



Respiração do arco-íris



1. Trace cada cor com o dedo.
2. Ao traçar, inspire.
3. Ao traçar para baixo, expire.

Respiração de urso



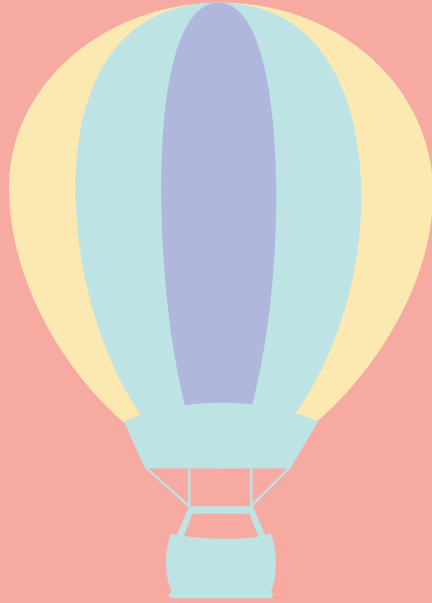
1. Inspire contando 1, 2, 3, 4,
2. Prenda a respiração contando 1, 2, 3, 4.
3. Expire contando 1, 2, 3, 4,
4. Prenda a respiração contando 1, 2, 3, 4.

Bafo de coelho



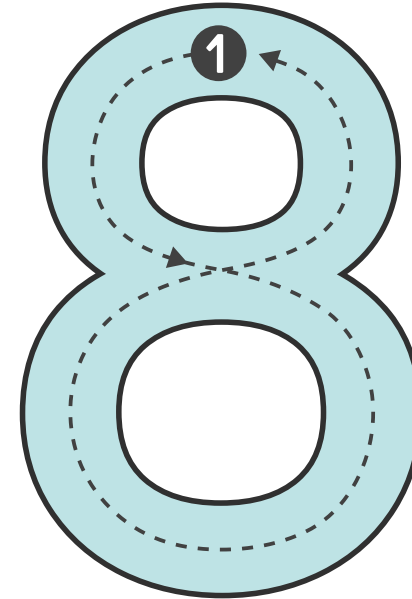
1. Respire em três fungadas rápidas.
2. Deixe sua respiração sair lentamente pela boca.
3. Repita três vezes.

Respiração de balão de ar quente



1. Coloque as mãos no topo da cabeça.
2. Inspire lentamente e levante as mãos acima da cabeça como se estivesse enchendo um grande balão.
3. Expire lentamente, levando as mãos à cabeça.
4. Repita três vezes.

Figura Oito Respiração



1. Coloque o dedo no número 1.
2. Inspire lentamente enquanto traça o número 8, parando no número 1.
3. Repita o traçado do número 8 e expire lentamente.
4. Repita três vezes.

Bolha de Respiração



1. Inspire lentamente.
2. Deixe o seu respirar bem e devagar, você não quer estourar as bolhas!
3. Repita três vezes.

Bafo de dragão



1. Take a deep breath in.
2. Breathe out while sticking out your tongue like a dragon breathing fire!
3. Repeat three times.