



**meditação para
estudantes
cachoeira de luz**



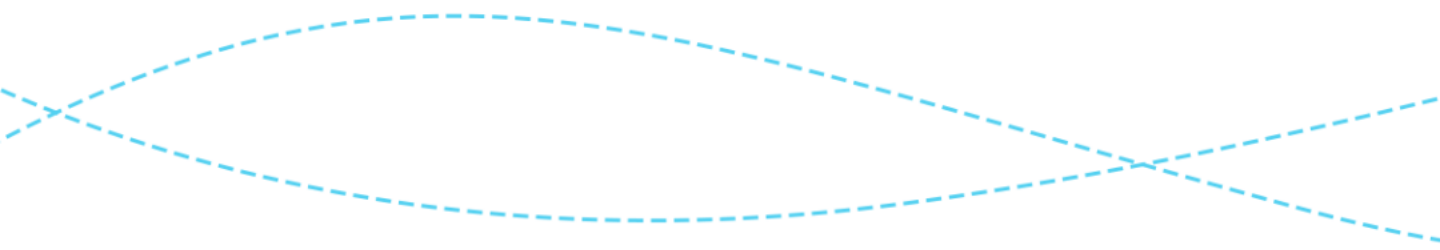
**Peça para seus
alunos se sentarem
confortavelmente e
dê as instruções a
seguir:**



Imagine uma luz

muito brilhante, de uma
cor que te traga calma.

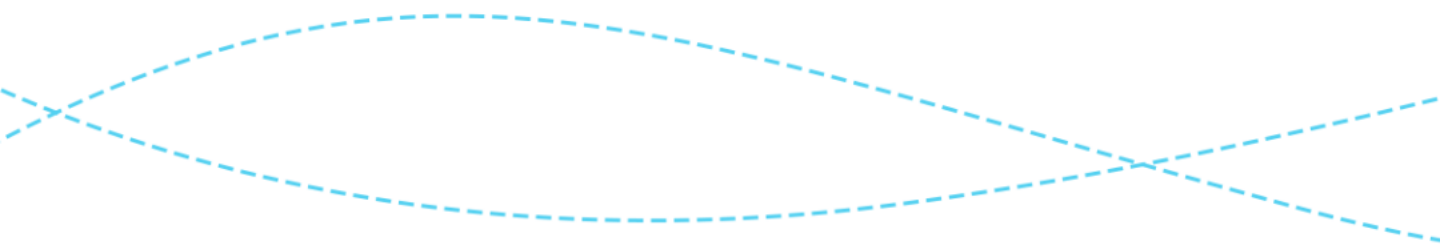
mindkids ohmm.....



Essa luz tocará

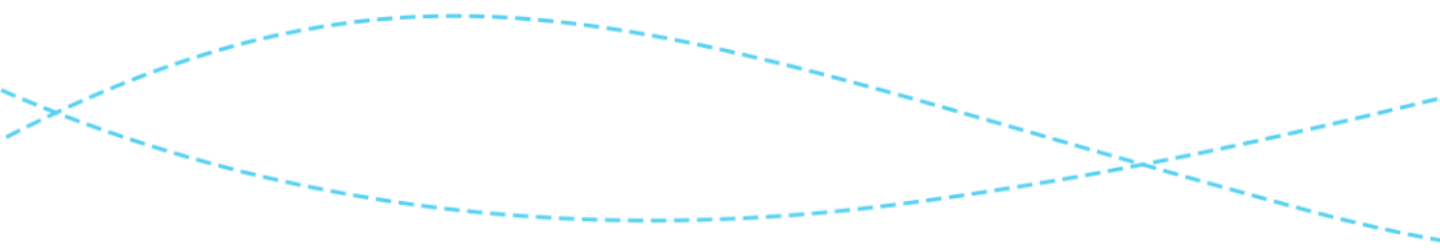
o topo da sua cabeça e
descerá lentamente...





Note as sensações

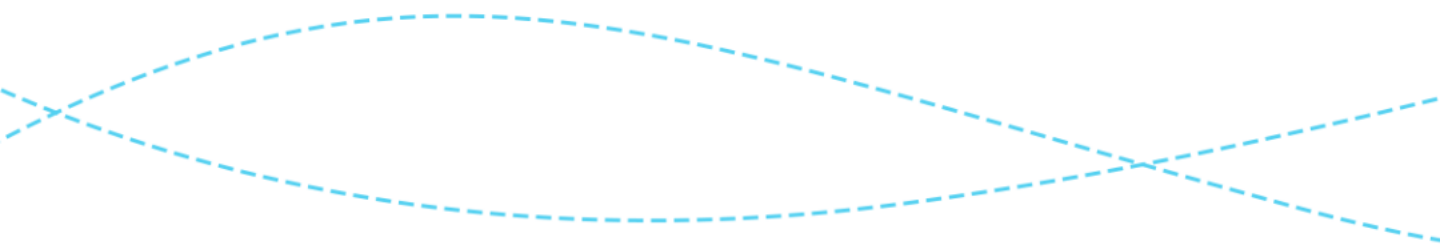
de cada parte do corpo que a "luz" toca.



A luz passa pelos pés

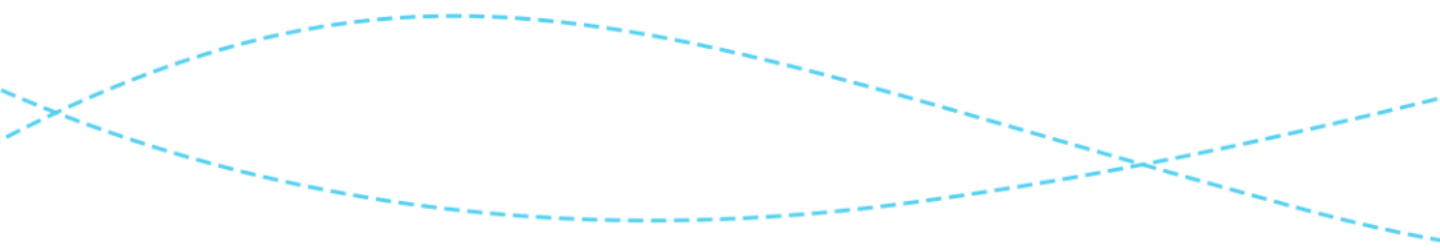
em direção ao chão, levando toda inquietação e ansiedade.





Aproveite e relaxe
da cabeça aos pés.





Agora perceba
como está se sentindo.

mindkids ohmm.....



Gostou?

Compartilhe com um
amigo(a) e conte para nós
como foi a prática!

mindkids ohmm.....