

## DINÂMICA MINDFULNESS: ARCO ÍRIS



### PRINCIPAIS BENEFÍCIOS:

- Maior consciência e autoconhecimento do corpo e das suas sensações;
- Promove a respiração nasal;
- Trabalha a musculatura facial de forma mais funcional;
- Ajuda no autocontrolo e regulação das emoções difíceis;
- Promove a atenção e a concentração;
- Estimula a criatividade;
- Reduz o stress;
- Aumenta a sensação de bem-estar.



### INSTRUÇÕES:

Paramos e colocamo-nos na posição de pé.

Inspiramos profunda e calmamente enquanto movemos lateralmente as nossas mãos e braços em direção à nossa cabeça, como se criássemos o Arco-íris sobre nós.

Depois expiramos enquanto movemos as mãos até à posição de partida.

Devemos efetuar o movimento 7 vezes, um para cada cor do Arco-íris (vermelho, laranja, amarelo, verde, azul, índigo e violeta).

Podemos repetir a dinâmica sempre que quisermos...