

DINÂMICA MINDFULNESS: VELA & FLÔR



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 autocontrole e regulação das emoções difíceis;
- Promove a atenção e a concentração;
- Estimula a criatividade;
- Reduz o stress;
- Aumenta a sensação de bem-estar.



INSTRUÇÕES:

Imaginem que têm uma flor e uma vela.

Segurem a flôr com a mão esquerda e a vela com a mão direita.

Agora, vão cheirar a flor muito devagarinho (aproximando a mão esquerda do nariz) como se quisessem sentir o seu cheiro e em seguida soprar a vela calmamente (aproximando agora a mão esquerda do nariz), para apagar a sua chama.

Repetir o movimento pelo menos 5 vezes.