

Estão abertas a s inscrições para o Projeto Espaço Violeta – gente feliz. com as professoras, Cristina Bastardo ou Ana

Paula Ferreira, 4ª feiras 16h 20 às 17h 30, na E.B. da Abelheira. (3 sessões por grupos de 2 a 4 alunos).



ESPAÇO VIOLETA – gente feliz, espaço de partilha com as seguintes actividades:

- Pintura de mandalas;
- Criação de um ambiente musical e visual, propício ao relaxamento;
- Exercícios respiratórios de relaxamento - meditação;
- Exercícios de concentração e yoga;
- Reflexologia;
- Massagem de som, com taças tibetanas
- Indian head massage (rosto, nuca e ombros);
- Leitura/escrita com exploração de afirmações positivas sobre: a escola, a família os amigos e o planeta;
- Chá relaxante acompanhado com lanche dinamizado pelas professoras e alunos;
- Conversa com reflexão sobre temas lançados pelos alunos;
- Caminhada interativa com a natureza no final do ano, 8 de junho;
- Jantar de confraternização, 9 de junho.

O QUE EU ENCONTRO NO ESPAÇO VIOLETA

YOGA



SOM (música relaxante e taças tibetanas)



MEDITAÇÃO



REFLEXOLOGIA



PINTURA DE MANDALAS



INDIAN HEAD MASSAGE



INSENSO, PLANTAS, VELAS, ALMOFADAS, CHÁ E DOCINHOS