

PATRICIA CALAZANS

Brincando de **MINDFULNESS**



**50 EXERCÍCIOS PARA PRATICAR A
ATENÇÃO PLENA COM CRIANÇAS**



Resumo de Brincando de Mindfulness

Mindfulness é uma prática de atenção plena ao momento presente que leva a um estado mental de ampliação da consciência, para reduzir os níveis de estresse mental e emocional. Aplicado a crianças, o mindfulness melhora o foco e a concentração – principalmente daquelas que apresentam Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH) –, regula os níveis de ansiedade, aprimora as habilidades sociais e emocionais, melhora a qualidade do sono e a criatividade, tudo isso afetando positivamente sua saúde e bem-estar.

Os exercícios deste livro em forma de caixinha com 50 cartas são direcionados para que os pais, educadores, tutores e professores conduzam as atividades de forma lúdica, leve e divertida.

Ensine mindfulness brincando!

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)