

A MÁGICA DA  
MEDITAÇÃO



[www.magicadameditacao.com.br](http://www.magicadameditacao.com.br)

MEDITAR COM

# mandalas

PARA CRIANÇAS



# Olá!

É com alegria que compartilhamos com você este caderno de pintura de mandalas para crianças.

Nossa sugestão é que você e a criança procurem fazer esta atividade atentos às cores e formas.

## Algumas sugestões:

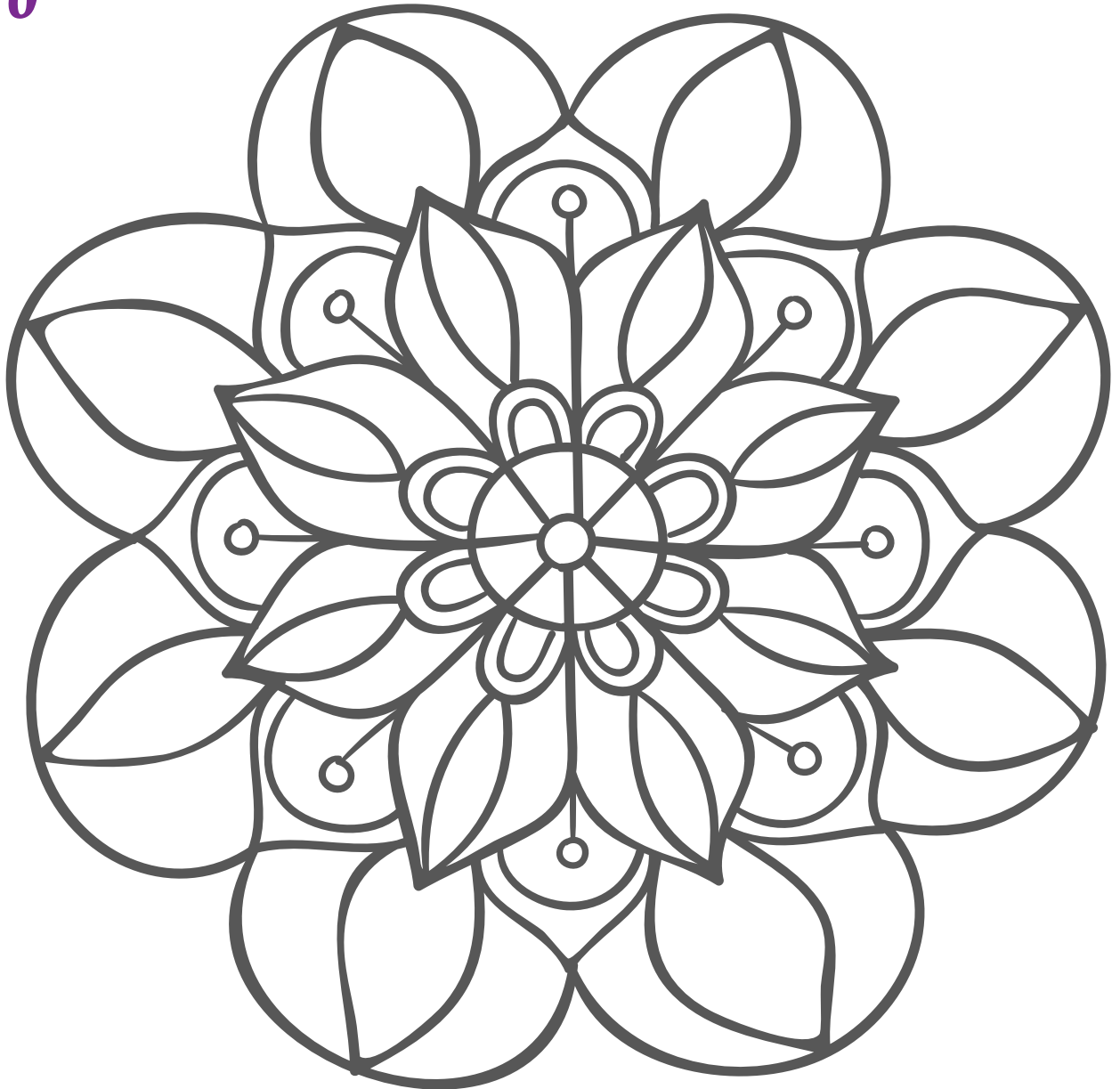
- ✓ Escolha com a criança um local tranquilo.
- ✓ Organize o material de pintura.
- ✓ Tenha em mãos as mandalas impressas.
- ✓ Antes de iniciar, convide a criança a fazer **3** respirações colocando a atenção no ar que entra e sai. Assista ao vídeo, clicando aqui: [Respirar com a bola](#).
- ✓ Então convide a criança a começar a pintar com tranquilidade, saboreando cada cor que escolhe cuidadosamente.
- ✓ Ao final, peça para a criança perceber como ela está, por exemplo: tranquila, alegre, feliz, talvez cansada. Pergunte se ela gostaria de dizer como está se sentindo agora. Simplesmente acolha o que a criança compartilhar com você.
- ✓ Se quiser compartilhe conosco a experiência, vamos adorar!

Boa prática!



*Seja grato*

Que tal agradecer por  
algo que te fez sorrir hoje?



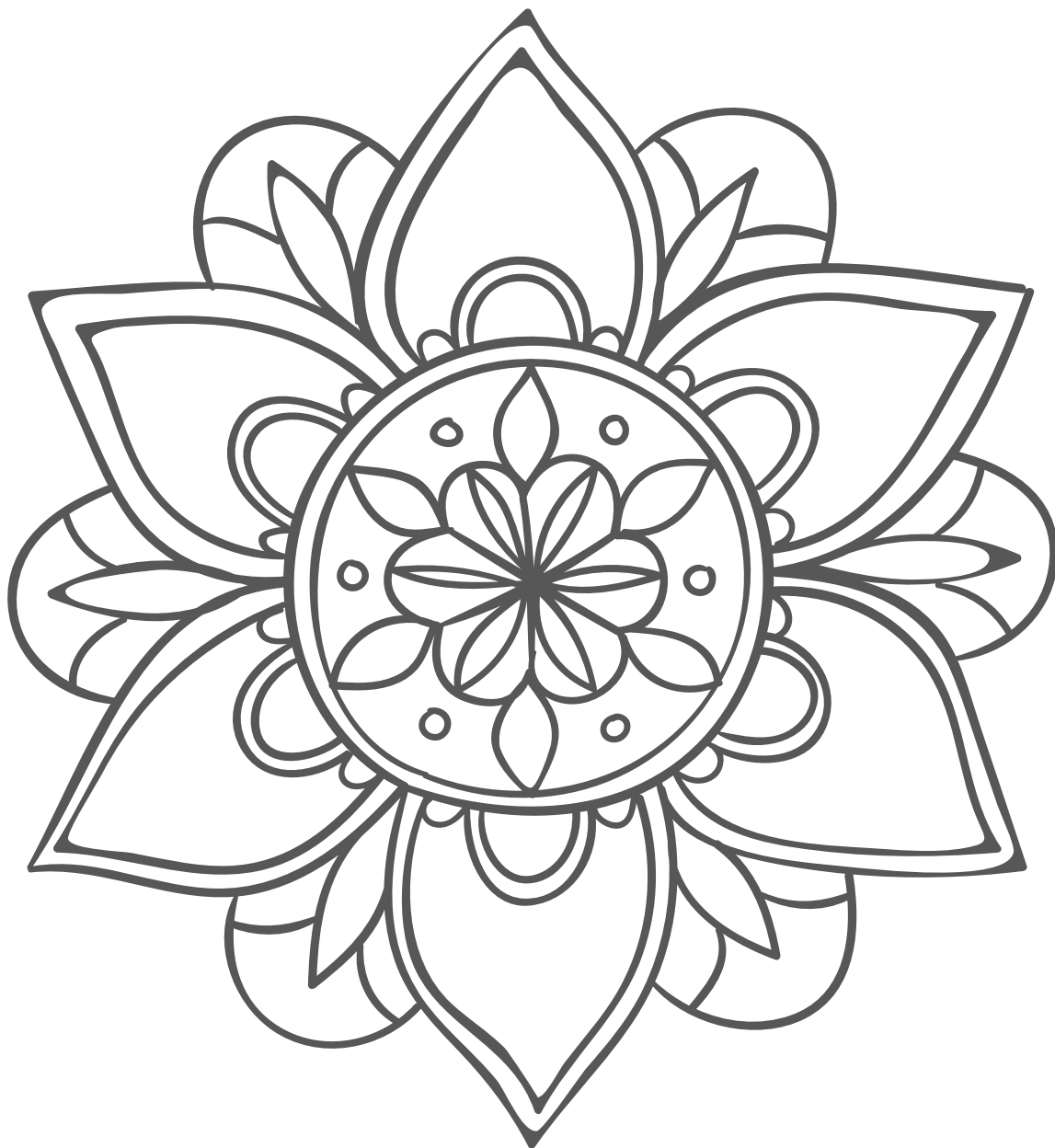
# Ligue o som

Sente-se confortavelmente e ligue o som. Enquanto pinta, dê boas-vindas à música e deixe-a entrar em seu corpo e mente. Perceba os detalhes da música. Siga o fluxo.



# Alegria

Pinte com as cores que te traz alegria. Pare uns minutinhos para olhar as cores e escolher aquelas que se parecem mais alegres para você.



# Chuva de amor

Vamos colocar chavinha de amor na pintura?  
Depois de pintar, mexa seus dedinhos sobre o  
desenho, fazendo a mágica de colocar amor.  
Se quiser, presenteie alguém com a sua pintura  
com esse ingrediente mágico: o Amor.





As ilustrações foram feitas utilizando recursos Freepik.com. Gratidão!

[www.magicadameditacao.com.br](http://www.magicadameditacao.com.br)

