



# Meditação para Crianças

Programa especial crianças

ÍNDIGO e CRISTAL

**A partir dos 5 anos!!!**

**INSCRIÇÕES  
ABERTAS!!!**

**Formadora: ALDA MARIA MALTEZ**

Tm:933989002 Email:curadaalma22@gmail.com

A **Meditação para crianças** e jovens está ainda a dar os primeiros passos no nosso país, apesar de em muitos países já ser uma prática comum. Escolas e centros de actividades infantis e juvenis já têm inclusivamente estudos feitos que comprovam a sua eficiência. Era desejável que no futuro os programas escolares contemplassem esta actividade cujos benefícios são: melhorar a concentração, diminuir o stress, aumentar a assertividade, melhorar o sono, aumentar os resultados escolares, desenvolver a intuição, melhorar as relações inter-pessoais, enfim, um sem número de benefícios difíceis de colocar todos em papel...mas que fazem da meditação uma das principais ferramentas de trabalho para o desenvolvimento infantil.

**Meditação Guiada – 1 X Semana c/duração de 50m-Valor –30,00€ mês**  
Meditação guiada com base no universo infantil para facilitar o processo de crescimento.  
Com resultados comprovados na concentração, inter-relação, assertividade, entre outras.

ESPIRAL - Centro de Terapias Alternativas / Restaurante Vegetariano e Macrobiótico  
Loja de produtos Naturais e Biológicos / Livraria

ESPAÇO  
SALITRE