

## Postais DIY de “Mindfulness” para crianças



### **A maior felicidade é encontrar tranquilidade dentro de nós!**

A pressão na escola, a falta de concentração, a inquietação ou a tensão corporal são problemas com que as crianças já se deparam. Ao colorir estes postais de “Mindfulness”, podes dar asas à tua criatividade e escapar ao stress do dia a dia!

Colorir não só é divertido, como promove a concentração e ajuda-te a encontrar a tranquilidade interior. Além de ser divertido pintar estes motivos, servem também de postal, que podes enviar a alguém de quem gostes! Então, por que esperas? Pega já nos lápis e põe mãos à obra!

## Instruções passo a passo



Primeiro, imprime o molde com o motivo e prepara os lápis de cor Noris colour nas tuas cores preferidas.

Agora podes começar a pintar! Pinta o desenho do cartão como preferires: multicolorido ou com cores adequadas aos respetivos temas.

Dá largas à tua criatividade! Podes usar várias cores, desenhar padrões ou sombrear os desenhos.



Quando terminares de pintar, dobra o desenho ao meio, com cuidado.

E já criaste um cartão dobrado - vês como foi fácil? Ainda podes escrever algumas palavras amáveis na parte de dentro do teu cartão, que ainda está em branco.

Pronto! Já podes enviar o cartão de "Mindfulness" a alguém que seja importante para ti.



## Resumo do material



## Material necessário!

Também necessita:

Tesoura, apara-lápis