

ATIVIDADE EM FAMÍLIA:

MASSAGEM EM FAMÍLIA

Querida família,

Tantos dias juntos e sabemos que o tédio e a monotonia podem atrapalhar as relações, por isso, nós estamos aqui: para alimentar de ideias criativas e prazerosas a sua quarentena. Convidamos vocês a mais uma atividade para promover o bem-estar em família e conexões profundas com o universo do outro. Nestes dias em casa, muitas vezes, podemos ficar tensos e ansiosos com a falta de liberdade. Vamos relaxar e promover relaxamento? Para isso, que tal uma massagem coletiva?

ATIVIDADE EM FAMÍLIA:

Família, hoje iremos realizar uma atividade revigorante: massagem coletiva e relaxante em família. Prepare um ambiente tranquilo, com música instrumental suave e disponibilize um hidratante cheiroso. Todos deverão participar. Faça uma fila com os participantes e, nela, cada um deverá massagear as orelhas, as costas, os braços e as mãos de quem estiver a sua frente. Vocês poderão mudar as posições da fila quantas vezes forem necessárias, até todos estarem felizes e relaxados. Vocês também podem se organizar em duplas e ir trocando as duplas, estabelecendo um tempo para as trocas (por exemplo, dois minutos). Mão à obra?

