Aliada
DA FAMÍLIA
(48) 99619 1267

Pesquisas comprovam: ao mudarmos nosso estado físico, seja para o movimento seja para o relaxamento, mudamos nosso estado emocional.

Parabéns! Você acabou de receber o Jogo 02 em 01 elaborado pela Aliada da família!

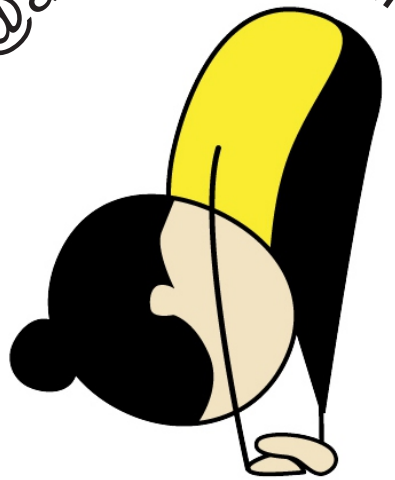
01-O tradicional jogo da memória que atua na atenção, concentração e memória dos jogadores de todas as idades.

02-Que também é um jogo de cartas que contém imagens de posturas psicofísicas de yoga, que foram selecionadas pela Aliada intencionalmente, pois são algumas posturas que contribuem para o desenvolvimento saudável das emoções vivenciadas em família ou seja: você pode colocar as cartinhas dentro de um saquinho ou caixinha e cada membro da família retira uma carta e a imita, ensinado para os outros participantes como é a postura. Para que ela tenha o efeito psicofísico, é importante que se permaneça na postura durante no mínimo 3 respirações longas e profundas (ferramenta de regulação emocional comprovada pela neurociência). No início, talvez você consiga apenas o tempo de uma respiração, e está tudo bem, tenha compaixão consigo mesmo e com o outro (sentimento trabalhado na disciplina positiva para desenvolver habilidade socioemocional). Com a prática, o número de respirações vai aumentando em cada postura assim, a ansiedade vai diminuindo e a paz vai se instalando dentro de si. Outro foco destas posturas selecionadas aqui são as direcionadas ao equilíbrio (foco), a força (determinação/vontade) e os momentos de sustentação das posturas (confiança/segurança) e também para o relaxamento (acalmando as emoções). A neurociência vem comprovando a cada dia que estas técnicas milenares atuam diretamente na reestruturação cerebral, possibilitando ao indivíduo de se desenvolver plenamente de forma natural. Assim se divertindo em família, o cérebro de todos libera o neurotransmissor chamado dopamina, responsável pelo sistema motor e pela sensação de alegria e prazer, construindo assim modelos de relações afetivas saudáveis! Agora, brincando e aprendendo, divirtam-se!

Aliada da Família agradece sua participação _/_ e segue ajudando pais e filhos a gerenciarem suas emoções e a melhorarem seu desempenho em casa e na escola.

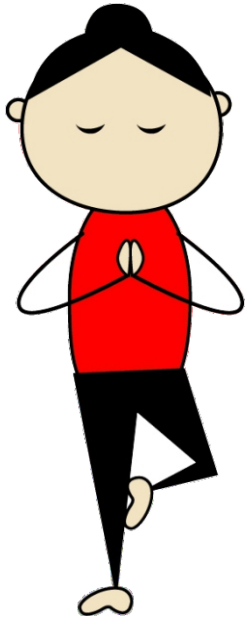
✨ Taisa Canabarro
✨ Neuro Psicopedagoga
✨ Educadora Emocional Parental
✨ Prof. de yoga para famílias
✨ Atende online e presencial
✨ Autora do livro "Com a montanha no coração"
✨ ww.aliadadafamilia.com
☎ **48.996191267**

@aliadadafamília

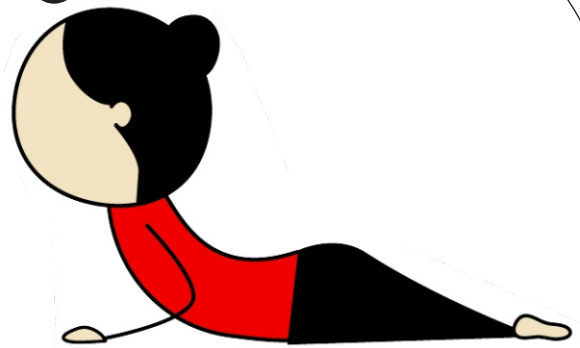


@aliadadafamília

@aliadadafamília

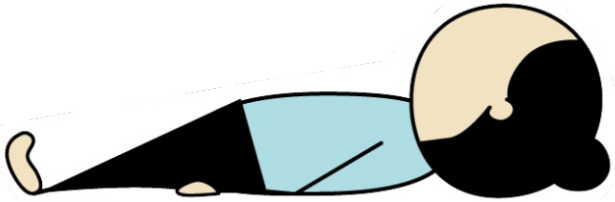


@aliadadafamília



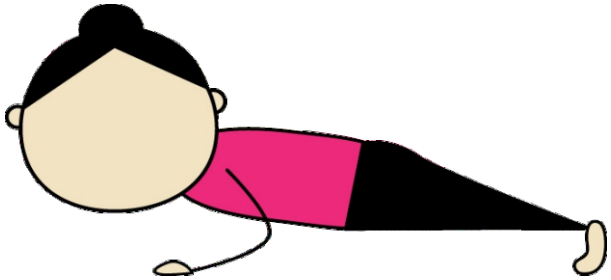
@aliadadafamília

@aliadadafamília

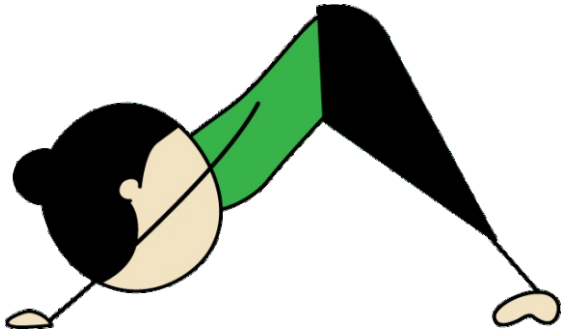


@aliadadafamília

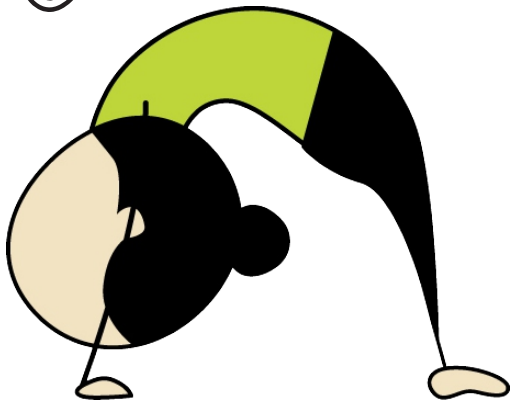
@aliadadafamília



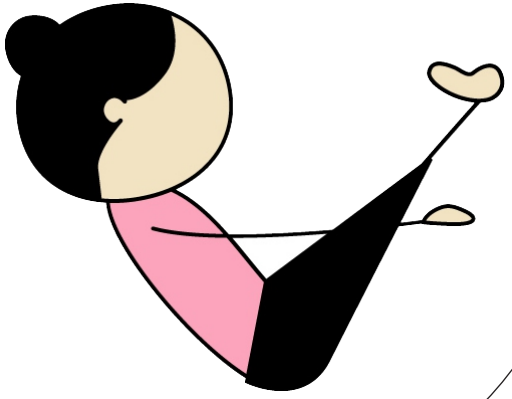
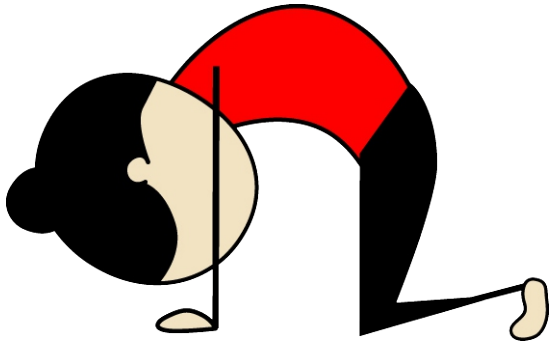
@aliadadafamília



@aliadadafamília



@aliadadafamília



@aliadadafamília