

 zzzzz **Bons Sonhos** 

# Pequeno Urso

Sarah Cordingley  
Kamala Nair



**BOOK  
SMILE**

# Respiração da Barriga



Está quase na hora da história. Antes de começarmos, vamos parar um momento para te ajudar a sentires-te **confortável** e **calmo**. Certifica-te de que estás **comodamente** sentado e fecha suavemente os olhos.



Agora, coloca as mãos sobre a barriga. Inspira pelo nariz, enchendo lentamente a barriga de ar. Vê como a tua barriga se eleva.

Ao expirares lentamente pelo nariz, vê como a barriga desce.



Inspira lentamente pelo nariz...  
sente a barriga a subir.

Expira lentamente pelo nariz...  
sente a barriga a descer.

Inspira lentamente pelo nariz...  
a barriga sobe.

Inspira... expira.  
Inspira... expira.

Expira lentamente pelo nariz...  
a barriga desce.

Abre os olhos bem devagarinho.  
Estás pronto para começar a história?  
**Vamos virar a página!**





Nas profundezas ocas  
da **Velha Árvore**  
**do Sono**, o Pequeno  
Urso está inquieto  
e agitado, vira-se e  
remexe-se.



Esta noite,  
a sua cama de musgo  
não parece confortável.

— Fecha os olhos —  
diz-lhe a árvore.



Mas o Pequeno Urso não ouve.  
Ele sai da toca e segue  
pelo caminho da  
**Floresta Reluzente.**



Junto às margens do **Riacho Silencioso**, o pequenote encontra os patos adormecidos, com os filhotes aninhados em segurança junto a si. Ele observa a erva alta a balançar para um lado e para o outro.



— Eu podia deitar-me aqui um pouco — suspira o Pequeno Urso. E aconchega-se num ninho de juncos.

Os seus olhos fecham-se.

Os pirilampos roxos e cor-de-rosa tremeluzem como lanternas à sua volta.





O Pequeno Urso não consegue adormecer. Esta noite, a sua cama não parece confortável, por isso ele aventura-se pela Floresta Cintilante em busca de um sítio mais acolhedor para dormir. Será que o vai encontrar?

Use o código QR que se encontra no interior do livro para aceder a exercícios de *mindfulness*, à narração da história, a um relaxante som ambiente e a uma encantadora melodia de embalar.

O livro perfeito para preparar os mais pequenos para uma noite de sono tranquila. Bons sonhos!

Da mesma coleção:



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

Primeiras Leituras

penguinlivros.pt  
penguinkidspt

3+

ISBN 9789895830442



9 789895 830442 >