

 **Bons Sônhos** 

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.



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

Expira lentamente pelo nariz...
a barriga desce.

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

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

Inspira lentamente pelo nariz...
a *barriga* sobe.

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

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.

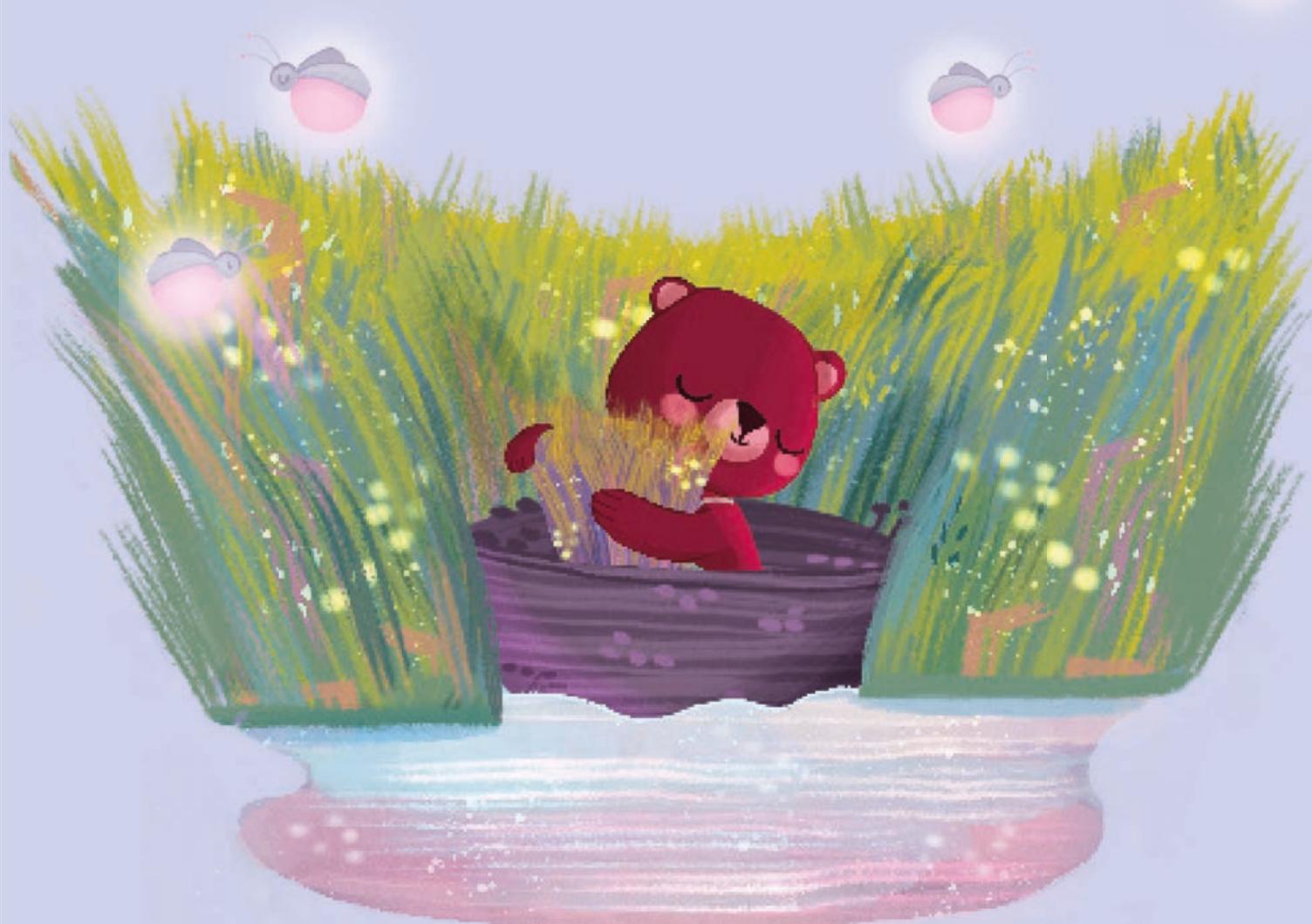


Junto às margens do **Riacho Silencioso**, o pequenote encontra os patos adormecidos, com os filhotes aninhados em segurança junto a si. Ele observa a erva alta a balançar para um lado e para o outro.



— 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
f @penguinkidspt

3+

ISBN 9789895830442
9 789895 830442>