

# Meditação do Farol

Vamos fazer a Meditação do Farol



Sara Glória

## Yoga e Meditação

O farol, com a sua luz, orienta os navegadores durante a noite. Imagina que **Tu És um Farol**, uma estrutura elevada em forma de Torre, e estás perto do mar, ou no alto de uma montanha.

Do teu coração sai uma Luz muito brilhante que ilumina Tudo ao redor. A tua Luz é espalhada em todas as direções e leva Amor a Tudo e Todos.

Observa à tua volta como há Luz, Felicidade e Amor por todo o Lado.



Por Lisa Bompastor, Sara Glória e Marília Lopes

# Scones

Descobre os Ingredientes

Educ. Expressiva : Plástica



Descobre os cinco principais  
ingredientes da nossa receita.  
Pinta o desenho!

Resposta correta: cenoura | maçã | farinha | óleo e laranja

Sara Glória



Arco Íris

por Lisa Bompastor, Sara Glória e Marília Lopes

# Scones de Cenoura e Maça

## Culinária Divertida



Sara Glória

### Ingredientes:

- 1 cenoura grande ralada
- 1 maçã grande ralada
- 250 g de farinha de trigo ou espelta  
(metade branca/metade integral)
- Fermento em pó biológico  
(seguir instruções da embalagem para a quantidade)
- 1/2 chávena de óleo biológico
- Raspa de laranja

### Modo de preparar:

Misturar as farinhas e o fermento, juntar o óleo e amassar bem. Juntar a maçã ralada no ralador fino e amassar de novo, acrescentar a cenoura também ralada no ralador mais fino, e amassar bem. Juntar a raspa da laranja. Se a massa estiver muito grossa, juntar um pouco de sumo da laranja. Num tabuleiro de forno, colocar papel vegetal, untar e colocar colheradas de massa. Levar a forno pré-aquecido a 180°, cerca de 25 minutos.



por Vânia Magalhães, Sara Glória e Marília Lopes



# Canção Misteriosa

Educ. Expressiva : Música

Com este Jogo vais divertir-te a descobrir canções com outra pessoa. Escolham quem será o primeiro.

O que inicia deve pensar numa canção e trautear a melodia sem dizer nenhuma palavra. O que ouve, o detetive, deve descobrir que canção é e cantar com a letra correta.

Depois de algumas voltas assim podes experimentar de outra forma. Pensa numa música que conheces e diz apenas a letra, sem qualquer melodia ou ritmo, o detetive tem que cantar com a música correta.

Diverte-te Muito!



Sara Glória



Arco Íris

por Lisa Bompastor, Sara Glória e Marília Lopes

# Meditação da Árvore

## Yoga e Meditação



Desejamos que tenhas um Bom Voo! Encontra uma postura cómoda, sentado ou deitado. Imagina que estás encostado a uma Árvore Mágica, como esta.

Ao olhar para cima encontras vários galhos e folhas verdes. Por entre os ramos aparece um casal de passarinhos coloridos. Ao abrir as asas há uma pena laranja que se solta e flutua pelo céu livre e feliz. Observa-a a subir pouco a pouco. Na tua imaginação tu também podes ser essa pluma... sente a leveza dela, muito lentamente voa por cima da árvore, observando cada um dos seus ramos e pássaros.

Depois deste voo deita-te na terra e descansa, leve, feliz e relaxado.



Por Lisa Bompastor, Sara Glória e Marília Lopes