

# 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