

Às vezes é preciso assentar os pés na terra para conseguirmos voar.

Sujean Rim in Respira

## Outros títulos

### Serviço infantojuvenil e Pais:

Respira | Inês Castel-Branco

Respire bem, viva melhor: tenha mais energia, controle a ansiedade, melhore a saúde e descontraia-se com técnicas simples de respiração | Howard Kent

Um dia em grande: um livro sobre ansiedade | Tracy Packiam Alloway

Saborear a vida | Linus Mundy, R. W. Alley

Reiki para crianças e pais | Sílvia Oliveira e João Magalhães

Energias e relações para crescer : uma abordagem criativa para gerir emoções | Maria Mercè Conangla, Jaume Soler

A Primavera do Yoga: uma viagem pelos sentidos | Márcia Viana

O lado emocional da maternidade: um guia de preparação para os desafios mentais da gravidez e pós-parto | Margarida Albuquerque, Gisela Guedes

Eu sou yoga | Susan Verde

Ainda nada? | Christian Voltz

Caderno da família feliz | Mikaela Övén

### Serviço de Adultos:

Mindfulness em 15 minutos: guia prático de meditação para os problemas do dia-a-dia | Kerstin Leppert

O livro do botão de pânico: um guia prático para deixar de se preocupar, pensar demasiado e neutralizar a ansiedade | Tammi Kirkness



## Ser zen e feliz



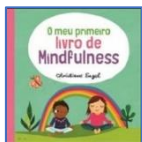
**CMA** CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

<http://catalogo.cm-almada.pt> ou App BookMyne™

E-mail geral: [bipl.mun.alm@cma.m-almada.pt](mailto:bipl.mun.alm@cma.m-almada.pt)

E-mail Atividades: [biplatividades@cma.m-almada.pt](mailto:biplatividades@cma.m-almada.pt)

**O meu primeiro livro de mindfulness** | Christiane Engel | BMA | Cota 1 E [Serviço infantojuvenil]



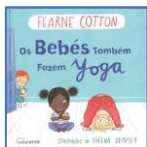
Junta-te a nós e descobre o que significa ter consciência plena e alcançar um estado zen. Respira fundo, procura um lugar sossegado, fecha os olhos e juntos vamos descobrir a magia do mindfulness!

**O meu primeiro livro de loga** | Christiane Engel | BMA e BJS | Cota 6 E [Serviço infantojuvenil]

Rasteja como um crocodilo, estica-te como um gato, salta como um gafanhoto e descobre todas as posições básicas do loga. Sobretudo, diverte-te muito com O Meu Primeiro Livro de loga!



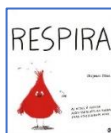
**Os bebés também fazem yoga** | Fearne Cotton | BML | Cota 6 C [Serviço infantojuvenil]



Estes são os bebés que fazem yoga! A vida em família é agitada, mas o yoga ajuda toda a gente a relaxar: repara na Ema no jardim, ou na Honey durante a hora do banho. Depois de veres o que eles conseguem fazer, porque não tentar também?

**Respira** | Sujean Rim | BMA | Cota 8 RIM [Serviço infantojuvenil]

Um livro enternecedor, divertido e encorajador sobre um passarinho ansioso que teme nunca aprender a voar até receber uma aula de mindfulness do seu amigo Corvo e perceber que às vezes, tudo o que é preciso, é ter calma e... respirar.



**Não te preocupes, sê feliz : um guia para ajudar as crianças a lidar com a ansiedade** | Poppy O'Neill | BML | Cota 159.9 O'NE [Serviço infantojuvenil]



A saúde mental está na ordem do dia e é nas faixas etárias mais jovens onde a atuação precoce é imperativa. Este livro insere-se num conjunto de livros de atividades no âmbito da saúde mental, para ajudar as crianças a lidar com a ansiedade. Este guia prático combina métodos comprovados de terapia cognitivo-comportamental utilizados por pedo psicólogos em escolas e atividades simples.

**Calmo como um peixinho-dourado** | Shoshana Chaim | BML | Cota 159.9 COM [Serviço infantojuvenil]

Quando somos dominados pelas emoções, a nossa respiração - e um pouco de imaginação - pode trazer-nos de volta a um lugar tranquilo. Em Calmo Como um Peixinho-Dourado duas crianças aprendem a resolver os seus sentimentos difíceis com técnicas de respiração imaginativas, fingindo que são elefantes, flores e até dragões!



**Lendas das estrelas : para ouvir e relaxar antes de dormir** | Claire Grace e Dra. Jessamy Hibberd | BMA | Cota 159.9 GRA [Serviço infantojuvenil]



Vem descobrir o poder e a magia das estrelas, com exercícios calmos e relaxantes que te vão ajudar a dormir como um anjinho. As estrelas têm inúmeros segredos e poderes com os quais nem sonhamos. As lendas que vais aprender sobre as estrelas, reforçadas por técnicas especializadas de relaxamento e mindfulness, vão ajudar-te a limpar a tua mente e a relaxar o teu corpo, para que adormeças tranquilo e feliz.

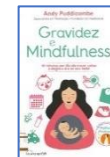
**Senta-te quietinho como uma rã** | Eline Snel | BMA | Cota 159.9 SNE [Serviço de Pais]



Quem tem filhos já sabe, todos os dias são uma caixinha de surpresas. E de desafios também: é preciso acalmá-los quando fazem birra, pô-los a dormir à noite ou tranquilizá-los antes de um teste (sim, porque a ansiedade com a escola manifesta-se desde cedo). Todos estes objetivos podem ser alcançados mais facilmente se os pais conhecerem e praticarem com os filhos as técnicas de mindfulness ou atenção plena.

**Gravidez e mindfulness : 10 minutos por dia vão trazer calma e alegria a si e ao seu bebé** | Andy Puddicombe | BMA | Cota 616/618 PUD [Serviço de Pais]

Este guia prático e tranquilizador irá ensinar-lhe, a si e ao seu parceiro, a ultrapassar as ansiedades e as exigências desta aventura, dando-lhe as ferramentas para viver de forma consciente a preciosa oportunidade de gerar um bebé calmo e feliz.



**Obrigado, Miyuki!** | Roxane Marie Galliez | BMA | Cota 82-34 GAL [Serviço infantojuvenil]



Na posição do lótus, com um sorriso tranquilo, o avô não se mexia. Avô, dormes? pergunta Miyuki. Não, Miyuki, estou a meditar. Logo irrompe uma torrente de perguntas: o que é meditar? É um jogo? Ensinas-me? E o avô convida a neta para um passeio vagaroso pelo jardim. Respirar, sentir, usufruir, aqui e agora, sem antes nem depois. E Miyuki meditou.

**Yoga do riso** | Kerstin Leppert | BJS | Cota 133 LEO [Serviço de Adultos]

Sabia que o corpo não é capaz de distinguir um riso real de um riso provocado? Rir sem ter nenhuma razão para o fazer é o conceito e a filosofia que sustentam o yoga do riso. Mesmo que pense que não tem motivos para rir ou que não tem um sentido de humor apurado, este livro dá-lhe a conhecer um método garantido para aumentar o riso na sua vida.



**Meditação passo a passo** | Elizabeth Reninger | BJS | Cota 133 REN [Serviço de Adultos]



Este livro prático e acessível vai ajudá-lo a manter uma rotina flexível, potenciando a sua concentração e o mindfulness. Através de técnicas de respiração tranquila ao alcance de qualquer pessoa, vai reencontrar-se com a sua paz interior.