



Avventure della Buona Notte

STORIE E VISUALIZZAZIONI PER RILASSARSI
E PREPARARSI A UN SONNO SERENO

Testi

MARIAM GATES

Illustrazioni

LEIGH STANDLEY

red!

LA DANZA DELLE BOLLE

Stenditi sulla schiena e rilassati. Immagina di essere in uno dei tuoi posti preferiti.

Dove sei? Cos'è che rende questo luogo così meraviglioso?

Hai una boccetta piena di acqua e sapone e una bacchetta lunga lunga.

Di che colore è la tua bacchetta?

Inspira profondamente e poi...

WHOOOOOOSH. soffia fuori delle grandi bolle. Inspira un'altra volta e sooooffia.

Tante bolle, tante bolle che danzano nell'aria! Allarga le braccia e toccale.

POP, POP, POP!

Fai un altro respiro profondo e sofffffia.





NUOTARE SOTT'ACQUA

Immagina di essere un sommozzatore che si muove nel mondo subacqueo.

Con l'attrezzatura che hai puoi respirare sott'acqua!

INSPIRA PROFONDAMENTE ed **ESPIRA LENTAMENTE E IN MODO RILASSANTE.**

Come ti senti leggero nell'acqua! Con un semplice colpetto di pinne puoi nuotare in qualunque direzione desideri. Prova a battere una pinna alla volta.

Intorno a te ondeggiavano le alghe. Muovi il corpo avanti e indietro – morbido e fluttuante come un'alga.