

Uma sexta faz toda a diferença.

Sleep Mode

MAR Shopping Matosinhos
4 a 20 de outubro



Hora do Conto – Sleep Mode

4 a 20 de outubro, atrium, piso 0

Hora do Conto com Mariana Machado, contadora de histórias.
Sessões de aproximadamente 30 minutos.

5 de outubro

11h00 | “Histórias para acalmar na hora de ir dormir: rotinas sem stress” *emoção: ansiedade (família do medo)*

14h00 | “Histórias para acalmar na hora de escolher como vai ser o meu dia” *emoção: felicidade (família da alegria)*

12 de outubro

11h00 | “Histórias para acalmar na hora de ir dormir: medo do escuro” *emoção: medo (família do medo)*

14h00 | “Histórias para acalmar na hora de começar um novo desafio: dormir sozinho” *emoção: autoconfiança (família da esperança)*

19 de outubro

11h00 | “Histórias para acalmar na hora de “NÃO TENHO SONO!” *emoção: aborrecimento (família da raiva)*

14h00 | “Histórias para acalmar na hora de ir dormir: cultivar pensamentos positivos” *emoção: gratidão (família da alegria)*