

 zzzzz **Bons Sonhos** 

Pequeno Dragão

Sarah Cordingley
Kamala Nair



**BOOK
SMILE**



Sopro do Dragão

Está quase na hora da história. Antes de começarmos, vamos parar um momento para te ajudar a sentires-te **confortável** e **calmo**. Certifica-te de que estás **comodamente** sentado e fecha suavemente os olhos.

Inspira lentamente pelo nariz. Sente se o ar parece fresco quando entra nas tuas narinas.

Ao expirares lentamente pelo nariz, sente se o ar parece quente, como o de um dragão, quando sai das tuas narinas.

Inspira pelo nariz uma respiração fria...

E expira pelo nariz uma respiração quente.

Inspiração fria...
Expiração quente.

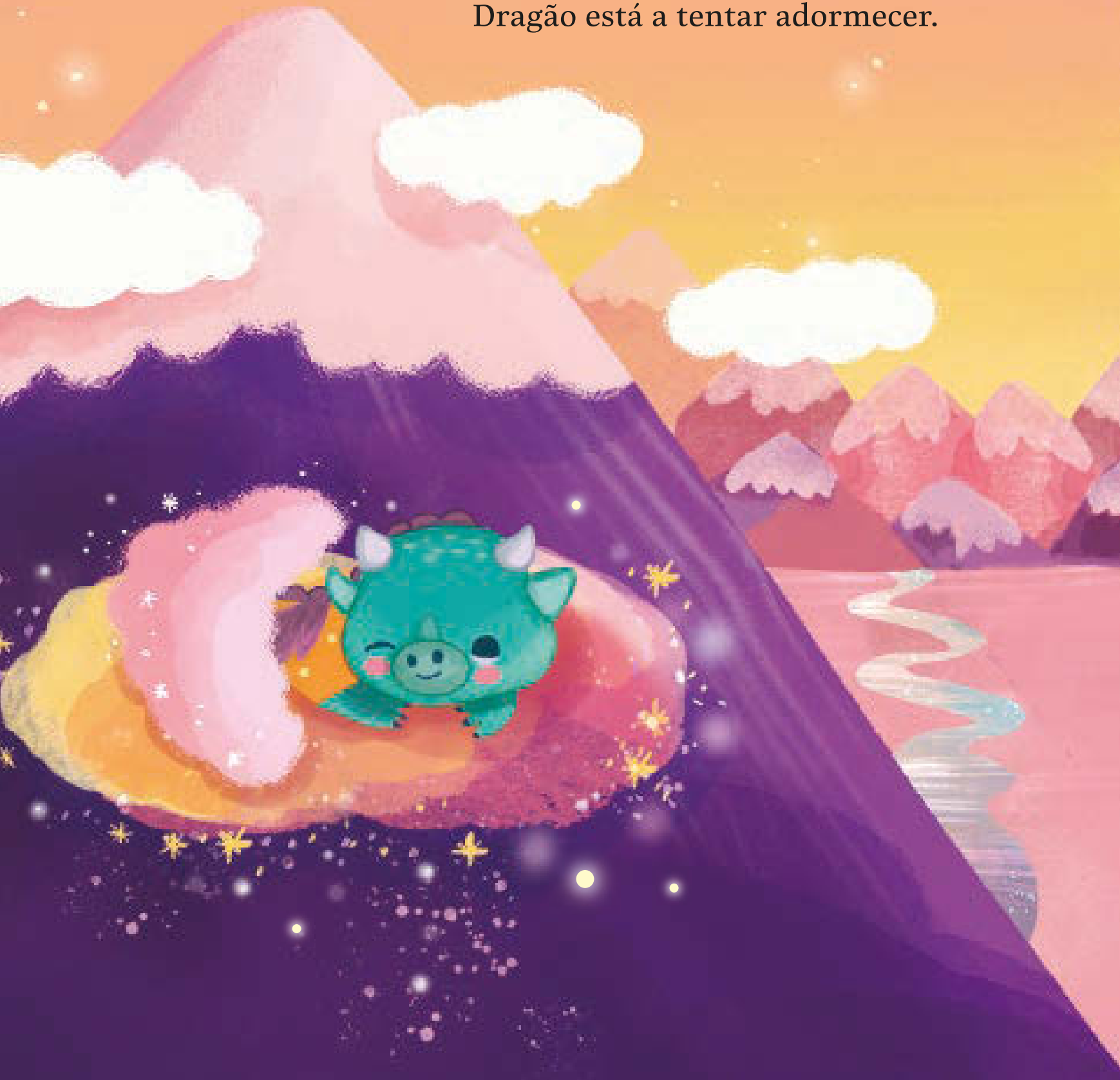
Inspira... expira.

Inspira... expira.

Abre os olhos bem devagarinho.
Estás pronto para começar a história?
Vamos virar a página!

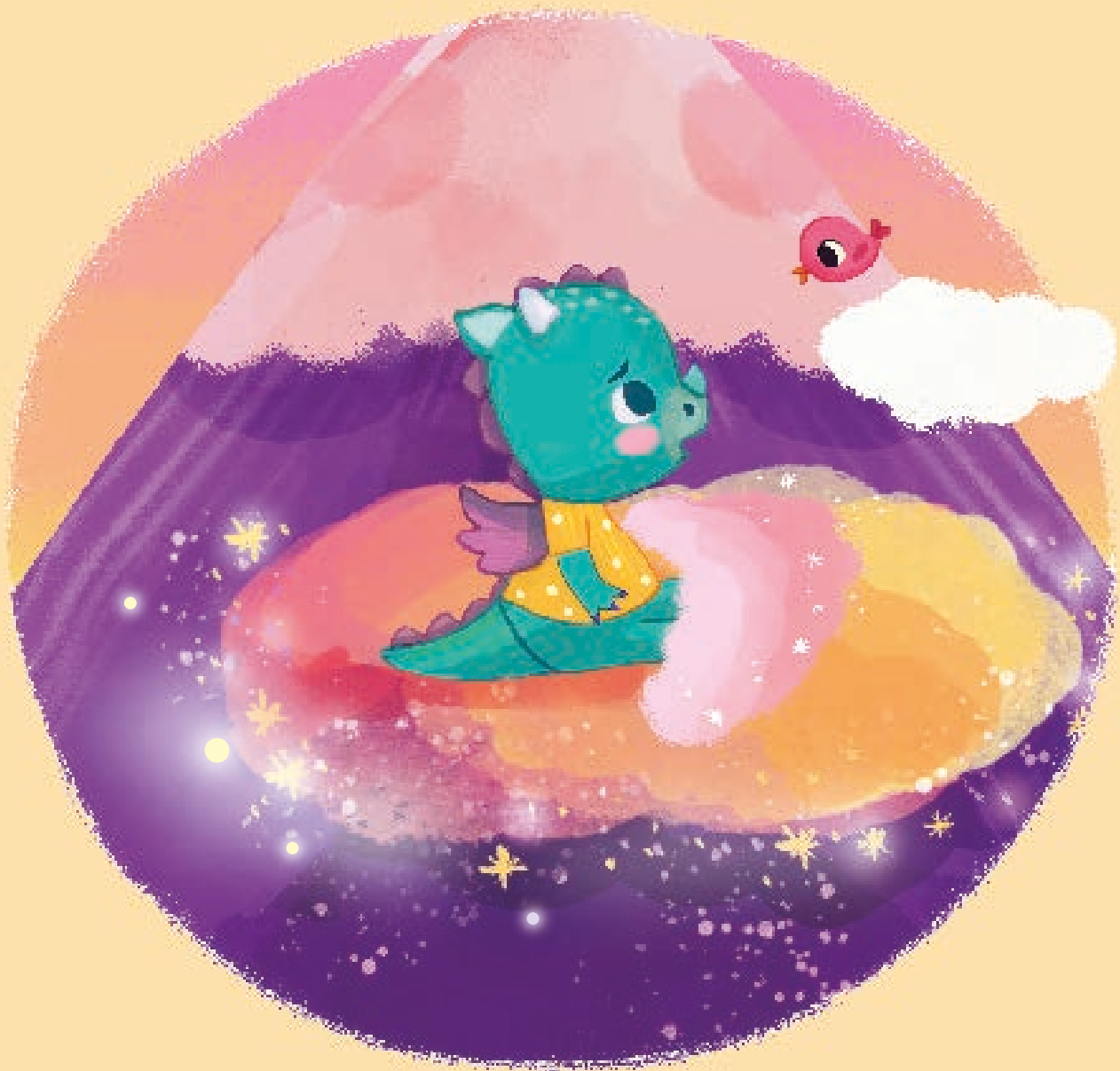


No alto das **Montanhas Nebulosas**,
flutuando numa nuvem, o Pequeno
Dragão está a tentar adormecer.



O Pássaro dos Sonhos aparece junto dele.

— Só precisas de um abraço — chilreia com doçura. — Mas as minhas asas emplumadas são demasiado pequenas. Vais encontrar o abraço perfeito no **Bosque Poente**. Anda comigo...



Os amigos voam sob as nuvens de algodão-doce e sobre a copa das árvores cor de esmeralda, e descem até à clareira do bosque.



O Pequeno Dragão desce das Montanhas Nebulosas em busca de um abraço para adormecer. Mas os animais da floresta já estão a dormir. Será que ele vai encontrar o abraço de que tanto precisa?

Use o código QR que se encontra no interior do livro para aceder a exercícios de *mindfulness*, à narração da história, a um relaxante som ambiente e a uma encantadora melodia de embalar.



O livro perfeito para preparar os mais pequenos para uma noite de sono tranquila. Bons sonhos!

Da mesma coleção:



Penguin
Random House
Grupo Editorial

Primeiras Leituras

 penguinlivros.pt
 penguinkidspt

3+

ISBN 9789895830435



9 789895 830435 >