

## Projeto **Dormir para Bem Sorrir** - 6ª Sessão

### Sessão *Yoga do Riso*



Dia 21 de abril de 2023, partiu a equipa do **Projeto *Dormir para Bem Sorrir*** para mais uma sessão na **Escola Básica de Canas de Santa Maria – Tondela** com crianças do 1º ciclo (2ºano). Desta vez contámos, também, com a preciosa Prof. **Filipa Pereira**, Formadora de Líder de **Yoga do Riso** (<https://www.facebook.com/profile.php?id=100057671439007>). Levámos o riso às crianças, “**Dormir para Bem Sorrir**” e “**Sorrir para Bem Dormir**”!

As crianças divertiram-se, riram-se *com os outros* e apreenderam que rir faz bem à saúde.

*Muito obrigada, Filipa Pereira, por todos os risos que nos proporcionou!*

Projeto criado entre a Escola Superior de Saúde de Viseu e Unidade de Cuidados na Comunidade de Tondela, com a colaboração de duas estudantes de mestrado em Enfermagem Comunitária da ESSV. Equipa Coordenadora do Projeto – Odete Amaral (ESSV) e Paula Carvalho (UCC Tondela)