



1

Encontra um lugar sossegado, onde possas parar por uns minutos.

2

Fecha os teus olhos e ouve os sons à tua volta. Tenta ignorar carros, aviões ou outros sons que não venham da natureza.

3

Põe as mãos em concha atrás das tuas orelhas, para as fazer maiores. Consegues ouvir melhor? Consegues perceber melhor de onde vêm os sons à tua volta?

