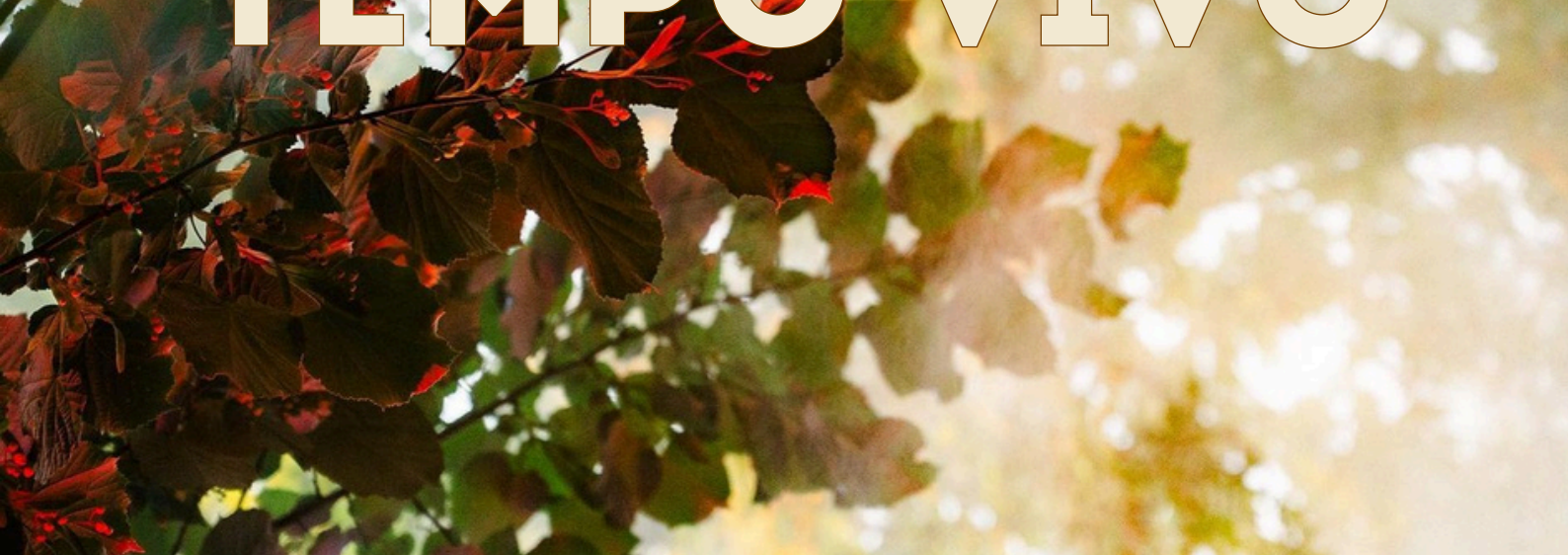




Newsletter Primavera 2025

TEMPO VIVO



Ana Flávia Basso

Newsletter Primavera

2025 – Ana Flávia Basso

Editorial – Boas-vindas à Primavera

Querida,

Enquanto escrevo estas linhas, a casa está tomada de luz suave. Lá fora, os galhos agora guardam pequenos brotos que anunciam: a vida insiste. A primavera logo chegará. E com ela, aquele convite silencioso e vibrante: **floresça.**

Cada mulher tem o **seu tempo**. Cada flor se abre ao seu modo. E é sobre isso que esta edição fala: o tempo do botão se abrir. O *gesto sutil de se revelar ao mundo*, depois de um longo inverno de silêncio.

Neste caderno primaveril que preparei com carinho, você vai encontrar histórias, reflexões, receitas leves e práticas que despertam. Tudo com o perfume da estação que renova.

Abra este caderno como quem abre a janela depois de uma longa noite. Respire fundo. Deixe a brisa entrar. Com ternura e aromas de flores,

Ana Flávia Basso, do Educar com Histórias

Primavera lá fora – *Saberes da Terra e do Céu*

A primavera começa oficialmente com o equinócio, quando o dia e a noite se equilibram. Em 2025, ele acontecerá em 22 de setembro. A partir daqui, a **luz cresce**. A natureza celebra em flor. Os jardins ganham mais cores, atraindo os nossos olhos para as **pequenas delicadezas**. Os pássaros cantam mais e parecem nos mandar vários recados do céu – será que conseguiremos ouvi-los com atenção? As borboletas dançam no ar como se anunciassem: “Desperte!”



Na Terra, folhas novas brotam, frutos começam a se formar. Tudo vibra num ritmo de **renascimento**. É o tempo das sementes se tornarem caule, flor, fruto. É tempo de **confiança** na vida.

O Céu da Estação – Histórias Estelares

Quando a noite cai na primavera, o céu do hemisfério sul ganha um novo desenho. Não é um céu de estrelas gritantes — é um céu mais tímido, que pede silêncio e paciência pra ser lido. Em cidades com muitas luzes, pode parecer que ele se esconde. Mas, se você estiver em um lugar mais escuro ou se permitir olhar com calma, poderá descobrir algumas preciosidades.

Uma delas é a constelação de **Pégaso**, o cavalo alado da mitologia. Lá no alto, no quadrante norte do céu, ele aparece galopando entre as constelações de Peixes e Aquário. Três estrelas — *Markab*, *Scheat* e *Algenib* — junto com *Alpheratz* (que faz parte de Andrômeda), formam um grande quadrado. Dizem que esse é o corpo do cavalo voador.

Não são estrelas chamativas, mas têm histórias antigas dentro de si. Olhar para elas é como ouvir uma canção suave do universo — uma canção que fala sobre voar, mesmo com os pés na terra.



A Primavera aqui dentro – Reflexões da Alma

Se o inverno foi silêncio, a primavera é sussurro. Uma voz suave que diz: “pode abrir... aos poucos, do seu jeito”.

Florescer é um ato de **coragem**. Porque mostra **quem você é**. E cada flor tem seu tempo. Algumas explodem em cor logo no início. Outras demoram, se preparam, se fortalecem antes de abrir. E está tudo bem.

Você não precisa ter pressa. Nem se comparar.

Florescer é também aceitar que há beleza na vulnerabilidade, que mostrar sua cor ao mundo é um presente. Que abrir-se é um gesto de confiança.

Cor-Ação – A Força de Florescer com Alma

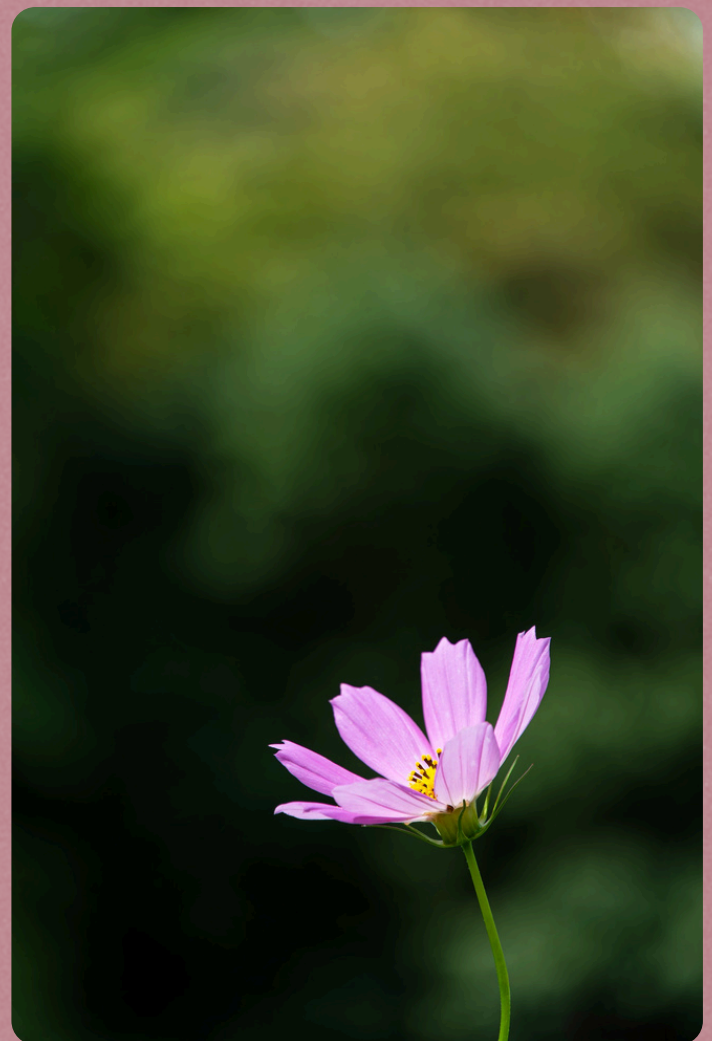
Coragem. Palavra bonita que carrega o coração dentro. Cor-ação: a ação que nasce do peito, do centro de quem você é.

Qual gesto novo o seu coração quer fazer brotar?

Que você floresça com coragem. Com coração.

Na primavera, tudo em volta parece pedir essa coragem suave: a de existir com *autenticidade*. O botão não se pergunta se é hora. Ele simplesmente abre, quando sente por dentro que **é tempo**.

E assim deve ser com você também. A atuação no mundo que vem do coração é aquela que não imita, não copia, não se apressa. É uma força tranquila e poderosa, feita do que você é.



Corpo e Leveza – Receitas e Autocuidado

Na primavera, o corpo pede *leveza*. Sabores frescos, cores vibrantes, cheiros que acordam a pele.

1. Água aromatizada com flor de laranjeira

1 litro de água filtrada

Rodelas de limão (se tiver, o siciliano)

Folhas de hortelã

Algumas gotas de água de flor de laranjeira

Misture tudo e deixe na geladeira por pelo menos 1 hora. Tome durante o dia, sentindo o frescor.

Monte a salada
com os
ingredientes e
tempere com
amor.

Sirva morna,
acompanhada de
uma boa
conversa.

2. Salada morna de primavera

Abobrinha grelhada
Tomatinhos
Rúcula
Queijo de cabra ou
tofu
Castanhas
Azeite, limão, sal e
ervas

3. Ritual de Despertar com Aromaterapia

No banho da manhã,
use algumas gotas
de óleo essencial de
laranja doce ou
alecrim.

Sinta o corpo acordar.

Vista roupas
leves, escolha
uma música
suave e convide a
alegria pra entrar
com você no dia.

Com as Crianças na Primavera – Atividades para o Primeiro Setênio

A primavera é uma estação que convida à brincadeira leve, sensorial e cheia de encantamento. Para as crianças do primeiro setênio, tudo pode virar descoberta.

1. Passeio para ouvir pássaros

Leve a sua criança para um lugar com verde e convide-a a “caçar sons”. Que canto é esse? De onde vem? Precisaremos fazer silêncio para ouvir bem...

2. Cantinho da estação

Montar uma pequena mesa com elementos da primavera: flores, pedrinhas, ninho de galho seco, sementes...tudo o que vocês coletarem nessa estação.

3. Jardim de sementes

Plantar sementes em potes pequenos e acompanhar o crescimento. A cada dia, vocês podem observar juntos e ver o que mudou.

Essas atividades não precisam ter hora marcada ou seguir roteiros. O mais importante é o encontro. Que a primavera também floresça entre você e sua criança.

Jardins Internos – Espaço de Reflexão

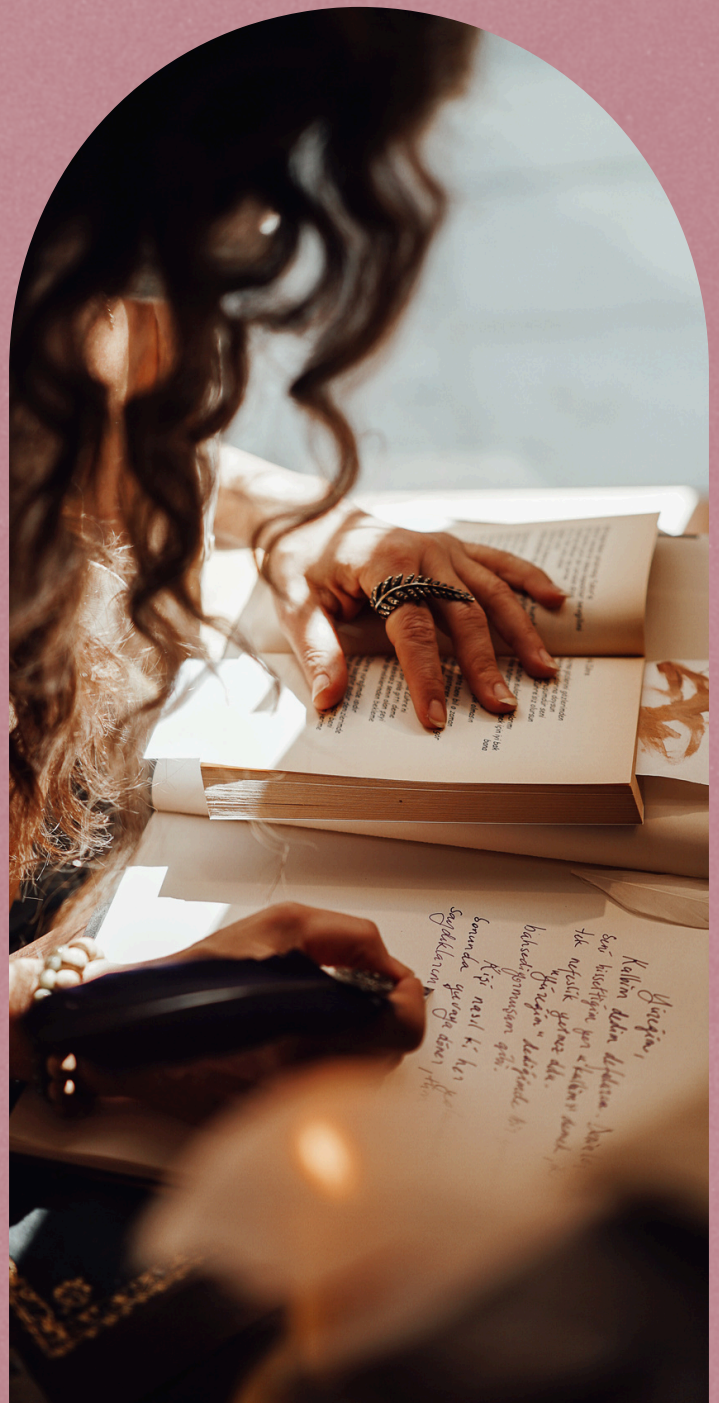
- *O que tem pedido luz na sua alma?*
- *Que parte sua está ensaiando o gesto de florescer?*
- *Que broto você quer proteger até que ele ganhe força?*

Escreva.

Desenhe. Silencie.

Permita-se cultivar esse jardim com delicadeza.

Aqui ninguém precisa florescer rápido.



História para Adultos – “A Flor que Dormia”

Havia uma flor que vivia fechada. Todos os dias o sol nascia, as borboletas a rodeavam, e ela seguia ali, em botão. Muitos achavam que havia algo errado. Mas ela sabia: ainda não era hora.

Um dia, choveu por dentro. Uma chuva mansa, dessas que lavam a alma. E então, silenciosamente, ela sentiu: agora sim. Era tempo de abrir.

E quando se abriu, não foi espetáculo. Foi um gesto simples. Mas quem passava por ali, parava. Porque havia tanta verdade naquele gesto, que tudo em volta floresceu também.

História para crianças – Os Cantos do Jardim

Era uma vez um jardim onde moravam muitos passarinhos. Tinha o Bem-te-vi, que cantava alto logo cedo. Tinha o Sabiá, que cantava triste e bonito ao entardecer. Tinha a Andorinha, que fazia um som leve, como riso de criança. E tinha um passarinho sem nome que vivia tentando imitar todos os outros.

O passarinho-sem-nome não tinha canto próprio e isso o deixava triste. Tentava cantar como o Bem-te-vi, mas saía baixinho. Tentava como o Sabiá, mas saía engraçado. E assim ele ia, dia após dia.

Um dia, sentou-se em cima da flor mais alta do jardim. Fechou os olhos. E, sem pensar, soltou um som que nunca tinha feito. Era diferente de tudo, mas era seu.

Todos os outros passarinhos pararam para ouvir.
E sorriram.

Desde então, o passarinho-sem-nome passou a cantar do seu jeitinho. E o jardim ganhou mais um canto, único, leve e cheio de verdade.

Que nome você daria pra ele?





Mensagem Final



Primavera é Quando o Coração Espreguiça

Primavera é quando o coração espreguiça,

Quando a alma abre a janela

E deixa a brisa perfumar os sonhos.

*É o tempo de espantar o medo com
passos de flor.*

De cantar mais leve,

De abraçar mais livre.

*Primavera é quando a vida acorda em
mim. E em ti.*

Até a Próxima Estação

Querida,

Se este caderno encontrou um campo fértil em você, leve-o consigo como quem leva uma flor atrás da orelha.

Que cada receita, cada conto, cada pergunta, tenha regado um cantinho aí dentro.

Quando o verão chegar, voltarei com outras palavras, outros calores. Mas por agora, desejo que você floresça no seu tempo, com suas cores, com sua música.

E se em algum momento você duvidar da sua beleza, olhe para a natureza – ela floresce sem pedir permissão.

Com afeto e poesia,
Ana Flávia Basso



**Para ficarmos conectadas na
primavera e ao longo do ano
inteiro:**



@anaflavia.basso



www.anaflaviabasso.com.br



Ana Flávia Basso