

## 5 esercizi di rilassamento per te e il tuo gatto

# MIAOFULNESS

Chiedi al tuo Veterinario come eliminare lo stress da parassiti!



### Il Potere del Respiro e del Ritmo

- Siediti o sdraiati accanto al tuo gatto in un ambiente calmo e chiudi gli occhi
- Inspira ed espira lentamente, parti dal tuo rilassamento per rilassare anche il gatto



### Massaggio Felino

- Accarezza dolcemente il tuo gatto nei punti che più gradisce
- Se gli piace, prosegui con movimenti delicati, lenti e regolari osservando le sue reazioni



### Meditazione a Sei Zampe

- Ascolta le sue fusa e lascia che il suono ti aiuti a rilassarti
- Visualizza un luogo sereno per liberare la mente e lasciare fuori i pensieri della giornata

### Impara lo stretching dal tuo gatto

- Coinvolgilo dolcemente con un gioco lento o accarezzandolo durante il tuo allungamento
- Osserva il tuo gatto, se lo vedi fare stretching impara da lui l'arte del rilassamento, gli allungamenti fanno bene anche a te!



### Ambiente sensoriale e relax musicale

- L'ambiente influisce sul comportamento del gatto: luci soffuse, temperatura stabile e superfici morbide favoriscono la tranquillità
- Musica e suoni rilassanti possono avere un effetto calmante
- Durante gli esercizi, evita stimoli olfattivi con aromi forti come detersivi, profumi per la casa o per le persone



**MIAOFULNESS Playlist**  
Scarica la playlist per rilassarti col tuo gatto!