

FORMAÇÃO

Instrutor
Meditação & Mindfulness

INSTRUTOR
Meditação – Mindfulness



Instrutor de Meditação & Mindfulness



DESTINATÁRIOS

➡ Este curso de *Meditação & Mindfulness* é adequado para qualquer pessoa que queira aprender a teoria e prática da Meditação, a sua filosofia, as técnicas, as Meditações Ativas e Dinâmicas.

➡ É um curso com várias experiências e diversas técnicas que transmitem a capacidade de Meditar e estar no Aqui & no Agora, e mesmo escolher o que apreciamos mais e usar em nós mesmos e em terceiros, mesmo que o seu objetivo não seja dar aulas ou organizar meditações coletivas.

➡ Serão abordados e explorados temas como Mindfulness, Mantras, Chakras e níveis de energia. Técnicas usadas que usam a Inteligência Emocional e a Inteligência do Coração.

➡ Melhorará a sua qualidade de Vida, deixando a tranquilidade e Paz surgir dentro de si, logo o seu discernimento e intuição levará a outros caminhos e escolhas que reflectem o seu bem-estar e o dos outros.

➡ É apropriado para todas pessoas que desejem praticar a meditação como “tratamento de cuidado natural”, professores, instrutores, educadores, alunos para complementar outras áreas de desempenho, conselheiros de saúde mental, médicos, enfermeiros, assistentes sociais, psicólogos e outros profissionais de saúde, terapeutas energéticos, pessoas que desejem viver e ver a vida de outra perspectiva, com a finalidade de usufruírem a sua própria vivência!

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

CARGA HORÁRIA
40 HORAS



MODALIDADE
ONLINE



CURSO DE INICIAÇÃO
ONLINE



TUTOR
PESSOAL



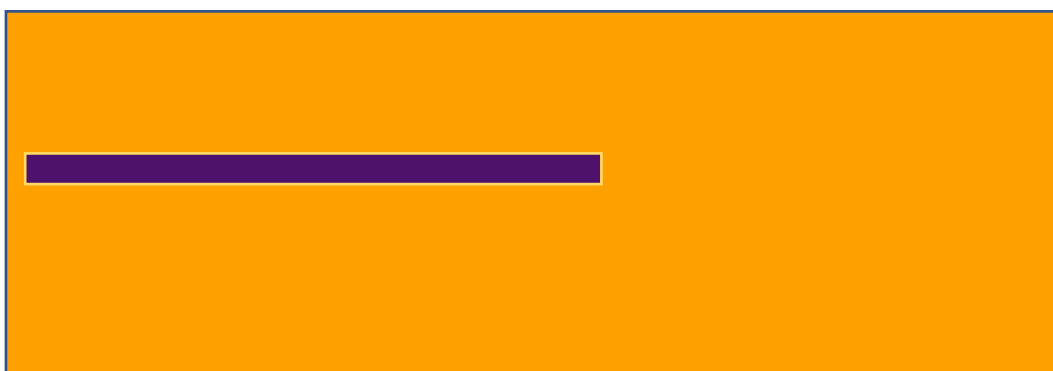
IDIOMA
PORTUGUÊS



DURAÇÃO
ATÉ 1 ANO



*Acesso a todas as actualizações





CERTIFICAÇÃO

TRIPLA CERTIFICAÇÃO

Uma vez finalizado o curso e feita a avaliação com aprovação, o aluno pode imprimir o certificado que atesta a conclusão do curso. O aluno receberá um certificado final que certifica como: **"INSTRUTOR DE MEDITAÇÃO & MINDFULNESS"**.

Os certificados são titulados pela **Academia Templo da Mente, *institute*[®]**, pela **AITI - Associação Internacional de Terapeutas Independentes** com o selo de autenticidade, que atesta a validade, conteúdo e autenticidade do título em nível nacional e internacional.

O curso é ainda certificado pela **DGERT - Direção Geral Emprego Relações Trabalho**, com o posterior registo do portal SIGO, sendo a formação lecionada pelo formador titular do **CCP F663996/2018** e com **certificado de E-FORMADOR 3615/2021**, pelas normas deste organismo, conferindo-lhe uma capacitação de excelência.

Meditação

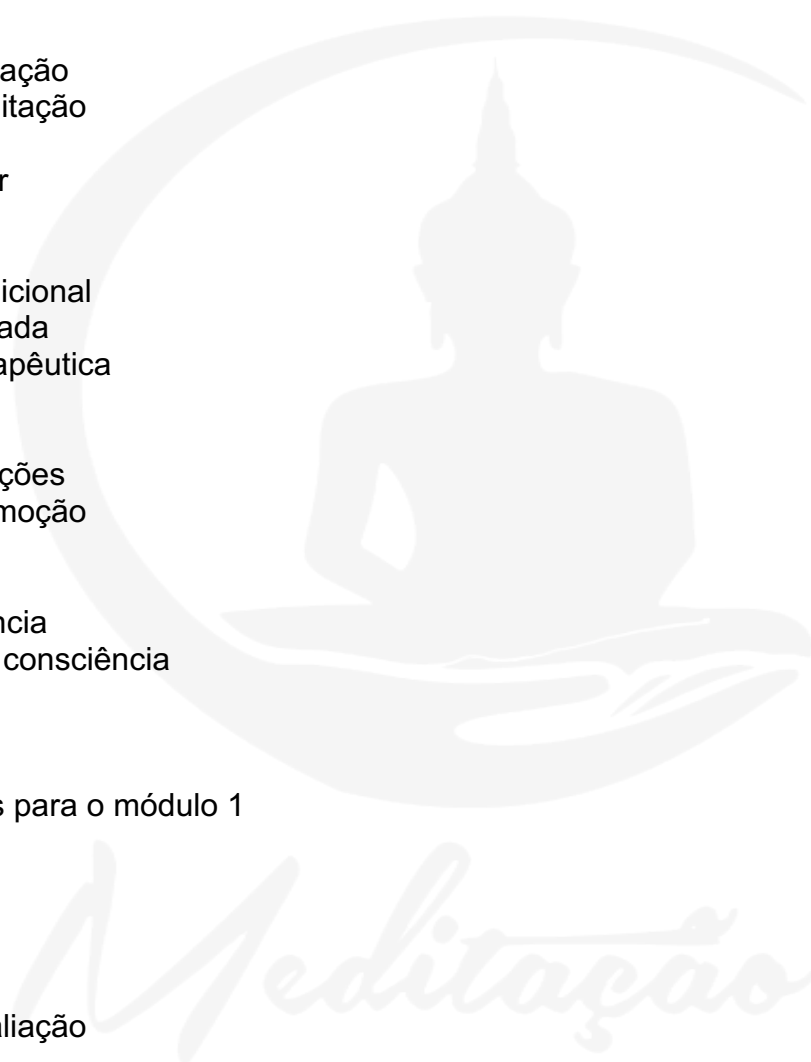


CONTEÚDO DA FORMATIVO

MÓDULO 1

UNIDADE DIDÁTICA 1: CONHECIMENTO & SABEDORIA

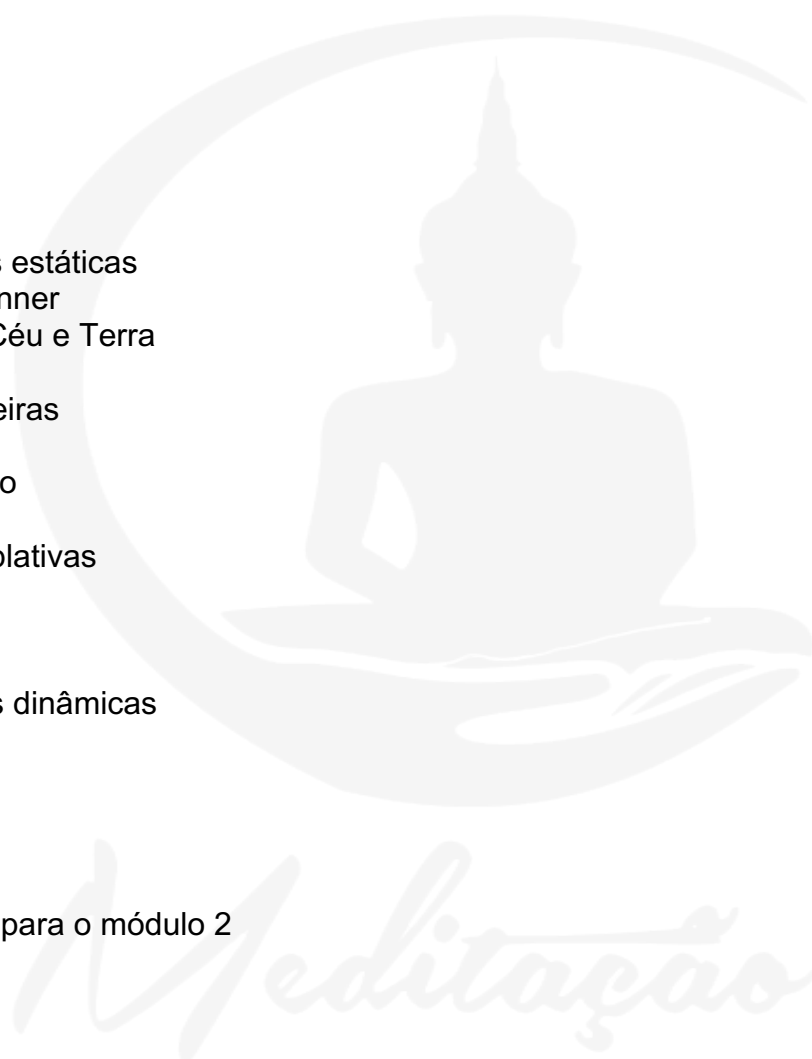
1. Introdução
2. As origens da meditação
 - 1.1 - O que é a meditação
 - 1.2 - Como meditar
 - 1.3 - Porquê meditar
3. Tipos de meditação
 - 2.1 - Meditação tradicional
 - 2.2 – Meditação guiada
 - 2.3 – Meditação terapêutica
4. Emoções
 - 3.1 – Curva de emoções
 - 3.2 – As fases da emoção
5. A Mente
 - 4.1 – Mente e essência
 - 4.2 – Processar em consciência
6. Curar pelo amor
7. Livros referenciados para o módulo 1
8. Bibliografia
9. Mensagem final.
10. Questionário de avaliação



MÓDULO 2

UNIDADE DIDÁTICA 2: COOPERAÇÃO & REALIZAÇÃO

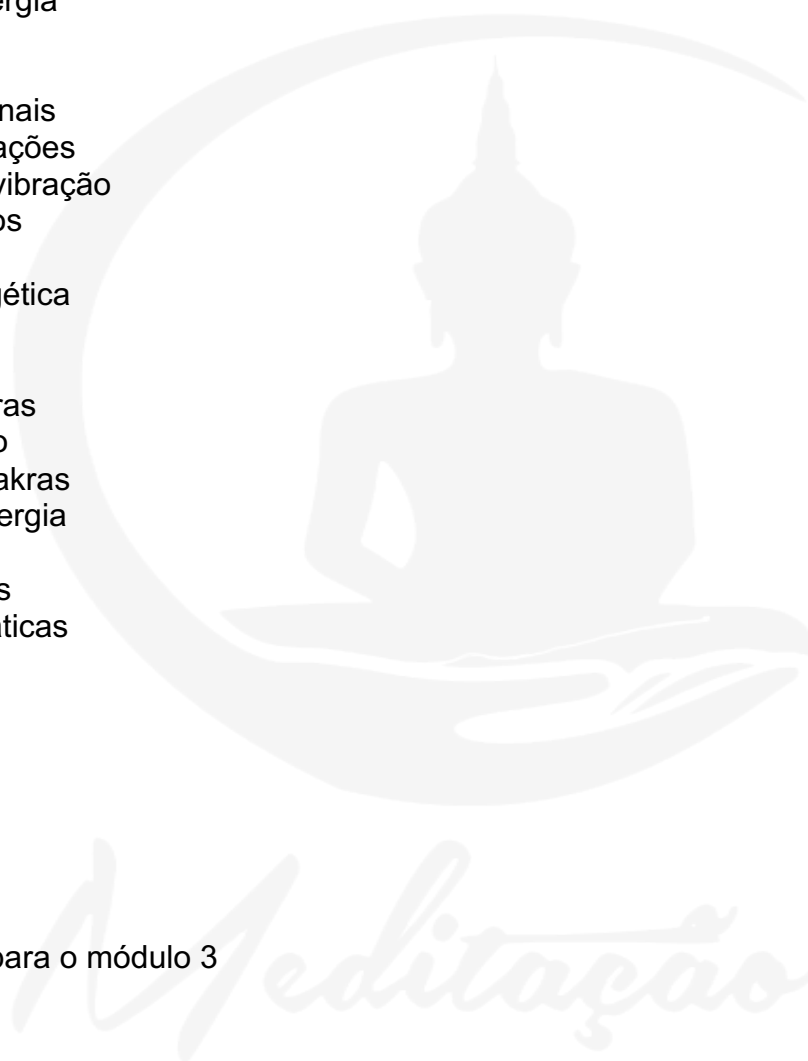
1. Introdução
2. Códigos universais
 - 2.1 – Cores
 - 2.2 – Números
 - 2.3 – Animais
 - 2.4 – Mitológicos
 - 2.5 – Flores
 - 2.6 – Frutos
 - 2.7 – Árvores
 - 2.8 – Diversos
3. Testemunha interior
4. Técnicas meditativas estáticas
 - 4.1 – Meditação Scanner
 - 4.2 – Meditação do Céu e Terra
5. Meditações Mensageiras
 - 5.1 – O tesouro
 - 5.2 – Vagas do tempo
6. Meditações Contemplativas
 - 6.1 – O eterno
 - 6.2 – A luz
7. Técnicas meditações dinâmicas
 - 7.1 – Transpessoal
 - 7.2 – Dança
 - 7.3 – Corpo
8. Comunhão
9. Livros referenciados para o módulo 2
10. Bibliografia
11. Mensagem final.
12. Questionário de avaliação



MÓDULO 3

UNIDADE DIDÁTICA 3: SINTONIZAÇÃO & TRANSMUTAÇÃO

1. Introdução
2. Energia
 - 2.1 – Mitos e crenças da energia
 - 2.2 – Energia positiva e negativa
 - 2.3 – A energia que sinto
 - 2.4 – Energias que controlam
 - 2.5 – Sentir a energia
 - 2.6 – Perda de energia
 - 2.7 – A origem da energia
3. Energia mãe
 - 3.1 - Estados vibracionais
 - 3.2 – Emoções e vibrações
 - 3.3 – Elevar a nossa vibração
4. Processos terapêuticos
 - 4.1 – Terapia de luz
 - 4.2 – Sensação energética
 - 4.3 – Limpeza
5. As funções dos Chakras
 - 5.1 – Modelo Reikiano
 - 5.2 – Ligações do Chakras
 - 5.3 – Captação de energia
6. Técnicas Terapêuticas
 - 6.1 – Meditações estáticas
 - 6.2 – Sentir
 - 6.3 – Dádiva
 - 6.4 – Remoção
7. Técnicas Dinâmicas
 - 7.1 – O toque
 - 7.2 – O fluxo
8. Livros referenciados para o módulo 3
9. Bibliografia
10. Mensagem final.
11. Questionário de avaliação



MÓDULO 4

UNIDADE DIDÁTICA 4: HUMILDADE & TRANSMISSÃO

1. Introdução
2. Consciência do grupo
 - 2.1 – Estados de consciência
3. Práticas meditativas
 - 3.1 – Modular voz
 - 3.2 – Simplificar os gestos
 - 3.3 – Música e sons
 - 3.4 – Luz e ambiente
 - 3.5 – As energias
 - 3.6 – Conforto do local
 - 3.7 – O tempo
 - 3.8 – Advertências de ocorrências
4. Formular meditações
 - 4.1 – Meditação tradicional
 - 4.2 – Meditação Guiada
 - 4.3 – Outras meditações
 - 4.4 – Materiais auxiliares de meditação
5. Os mudras
6. Tipos de respiração meditativa
7. Criação de meditação
 - 7.1 – Meditação personalizada
 - 7.2 – Meditação para grupos
 - 7.3 – Preparação do local de meditação
8. Meditação Online
9. Prospecção do instrutor de Mindfulness
10. Livros referenciados para o módulo 4
11. Bibliografia
12. Mensagem final
13. Questionário de avaliação.

