

# Workshop “APRENDER A MEDITAR”

## Introdução às Técnicas de Meditação & *Mindfulness* (atenção plena)

- presencial ou online -



### Porquê meditar?

A Meditação é a verdadeira fonte do autoconhecimento e da cura e transformação profundas das nossas emoções, sentimentos e pensamentos que perturbam a via para a nossa Felicidade. Todos os grandes Mestres, sábios e filósofos nos exortaram à prática do silêncio interior e da descoberta de quem genuinamente somos como via de realização pessoal.

Estudos recentes das ciências da vida (Neurologia, Neurofisiologia e Psicologia Comportamental) vieram revelar que a meditação - quando praticada regularmente - transforma e cura.

De facto, a meditação aprofunda o autoconhecimento e permite redescobrir as raízes do sofrimento, sendo mesmo um poderoso antídoto para a depressão e a ansiedade. Trata-se de uma “ferramenta” eficaz para o treino da mente e das emoções, permitindo-nos alterar hábitos e padrões. Torna-nos mais recetivos (intuitivos) às mensagens que nos chegam. Amplia a nossa perspetiva dos factos e dos fenómenos e faz-nos transcender comportamentos habituais ao tornar-nos mais tolerantes e compassivos. Todas estas transformações que se vão operando em nós conduzem, gradualmente, a mais saúde, a um maior bem-estar em geral e as relações mais saudáveis. Ao ficarmos mais “em controle”, sentimo-nos mais seguros.

Por outro lado, quando tudo está em grande transformação à nossa volta, precisamos de nos “situar” de novo em nós próprios, (re)descobrimo quem de facto somos e aprendendo a manter-nos centrados no grande turbilhão da vida. A Meditação tem-se de facto revelado a “ferramenta” mais eficaz para o desenvolvimento dessa prática, pois é graças a ela que nos permitimos manter no virtuoso “Caminho de Meio”.

### Porque é importante aprender a Meditar? Há técnicas específicas?

É muito frequente os alunos que nos procuram informar que, não obstante terem adquirido livros e cd’s, não conseguiram aprender a meditar na medida em os pensamentos se mantiveram serem agitados durante a prática. De facto, existem técnicas para auxiliar a colocar a mente no seu estádio natural - em paz interior e liberdade. E a aprendizagem veiculada através da relação de

amor compassivo que se estabelece naturalmente entre mestre e discípulo é especialmente profícua.

## **Em que consiste esta aprendizagem?**

O programa do **Workshop presencial** segue esta orientação:

### ➤ 1º meio-dia (3,5-4h)

- Apresentação. Preceitos e requisitos da prática
- Meditação & Mindfulness
- Atenção plena no Corpo e na Postura
- Atenção plena na Respiração
- Atenção plena nas Emoções
- Atenção plena nos Pensamentos

### ➤ 2º meio-dia (3,5-4h)

- *Refresh* das técnicas da 1ª fase e esclarecimento de dúvidas
- Exercícios de Relaxamento em consciência
- Meditação do Caminhante
- Aprender a criar Resiliência
- Aprender a desenvolver a Compaixão
- Meditação ativa (na vida diária)

O programa do **Workshop online** segue esta orientação:

### ➤ 1º dia (1h)

• Apresentação. Preceitos e requisitos da prática. As âncoras da Meditação. Técnicas de Meditação. Mindfulness - o que é / não é. Exercício básico.

### ➤ 2º dia (1h)

- Refresh das técnicas, esclarecimento de dúvidas e meios hábeis de superação de dificuldades individuais.
- Atenção plena no Corpo e na Postura (Body scan).
- Atenção plena na Respiração.

### ➤ 3º dia (1h)

- Refresh das técnicas, esclarecimento de dúvidas e meios hábeis de superação de dificuldades individuais.
- Atenção plena nas Emoções
- Atenção plena nos Pensamentos

➤ **4º dia (1h)**

- Refresh das técnicas, esclarecimento de dúvidas e meios hábeis de superação de dificuldades individuais.
- Exercícios de Relaxamento (medos e tensões) em consciência
- Meditação do Caminhante

➤ **5º dia (1h)**

- Refresh das técnicas, esclarecimento de dúvidas e meios hábeis de superação de dificuldades individuais.
- Aprender a criar Resiliência
- Aprender a desenvolver a Compaixão

➤ **6º dia (2h)**

- Refresh das técnicas, esclarecimento de dúvidas e meios hábeis de superação de dificuldades individuais.
- O poder do som primordial (mantra) e da visualização criativa na Meditação na cura e transformação
- Meditação ativa (na vida diária).

## **A frequência do Workshop é suficiente para aprender a meditar?**

Sim, entendido este como uma fonte de informação teórica e prática. Mas o workshop não “produz” meditadores: a meditação é um processo de constante autoaprendizagem com base na prática frequente e diligente do praticante. Os alunos são aconselhados a prosseguir a sua prática nas sessões semanais de meditação regularmente conduzidas na Academia Harmonizando em horário pós-laboral para “follow-up” – esclarecimento de dúvidas, conselhos para ultrapassar dificuldades e encorajamento para a regularidade na prática.

Ao organizarmos o ensino desta forma (workshop curto), permitimos que se reduzam os encargos financeiro e temporal com a formação. Desta forma possibilita-se a cada participante definir como melhor entender o seu processo de aprendizagem, sendo totalmente livre para participar nas sessões de prática semanal conjunta segundo as suas disponibilidades. Além da prática individual diária, a prática em conjunto durante algum tempo é altamente recomendada...

*“A dádiva de aprender a meditar é o maior presente que você se pode dar a si próprio nesta vida. Porque é apenas através da meditação que você pode empreender a jornada para descobrir a sua verdadeira natureza e assim encontrar a estabilidade e a confiança de que necessitará para viver e morrer bem. A meditação é o caminho para a iluminação. (...)*

*[Sogyal Rinpoche, O Livro Tibetano da Vida e da Morte]*

## **FACILITADOR**

Isabel Gonçalves - Life Coach, Facilitadora de Desenvolvimento Pessoal e Instrutora de Meditação desde 2005 (estudou na Escola do Lama Tibetano Ogyen Kunzang Chöling, entre outras). É Formadora certificada pelo IIEFP.

## DESTINATÁRIOS

Todos, sem qualquer tipo de restrição (idade ou condição física).

## DURAÇÃO

- regime presencial: 1 dia intensivo ou 2 meios dias (horários a indicar em cada caso) - total 7- 8h

- regime online: 6 sessões de 1 a 2h cada

## ENERGIA DE TROCA

- Presencial - 75€ (2+ alunos)
- Online - 65€ (grupos 3+ alunos)
- Inclui sempre textos c/orientações e 2 tea-breaks.
- Emissão de Certificado de participação (facultativo) – 5€

## INSCRIÇÕES

A inscrição só é válida com o pagamento da taxa de inscrição no valor de 10€, montante que será deduzido do valor final a liquidar no primeiro dia do Workshop.

## ESTUDOS AVANÇADOS

Consulte “Curso de Auto-Ajuda de base Mindfulness: Teoria e Práticas” – na área Academia do site [www.harmonizando.com](http://www.harmonizando.com) ou solicite folheto informativo.

## CONTACTOS E MAIS INFORMAÇÕES

Tlm – (+351) 964 480 280

[www.harmonizando.com](http://www.harmonizando.com)

[harmonizando@gmail.com](mailto:harmonizando@gmail.com)

