

**FORMAÇÃO**

---

**CURSOS & CURSOS**

**Instrutor  
Meditação & Mindfulness**

**INSTRUTOR**

*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

## VALOR

VALOR ORIGINAL: ~~790€~~

VALOR ATUAL: *(loja online)*



## 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***<sup>®</sup>, 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

## REDES SOCIAIS



[facebook.com/cursosescursos.pt](https://facebook.com/cursosescursos.pt)



+351 963 719 789



[instagram.com/cursosescursos\\_academy/](https://instagram.com/cursosescursos_academy/)



[youtube.com/cursosescursos](https://youtube.com/cursosescursos)

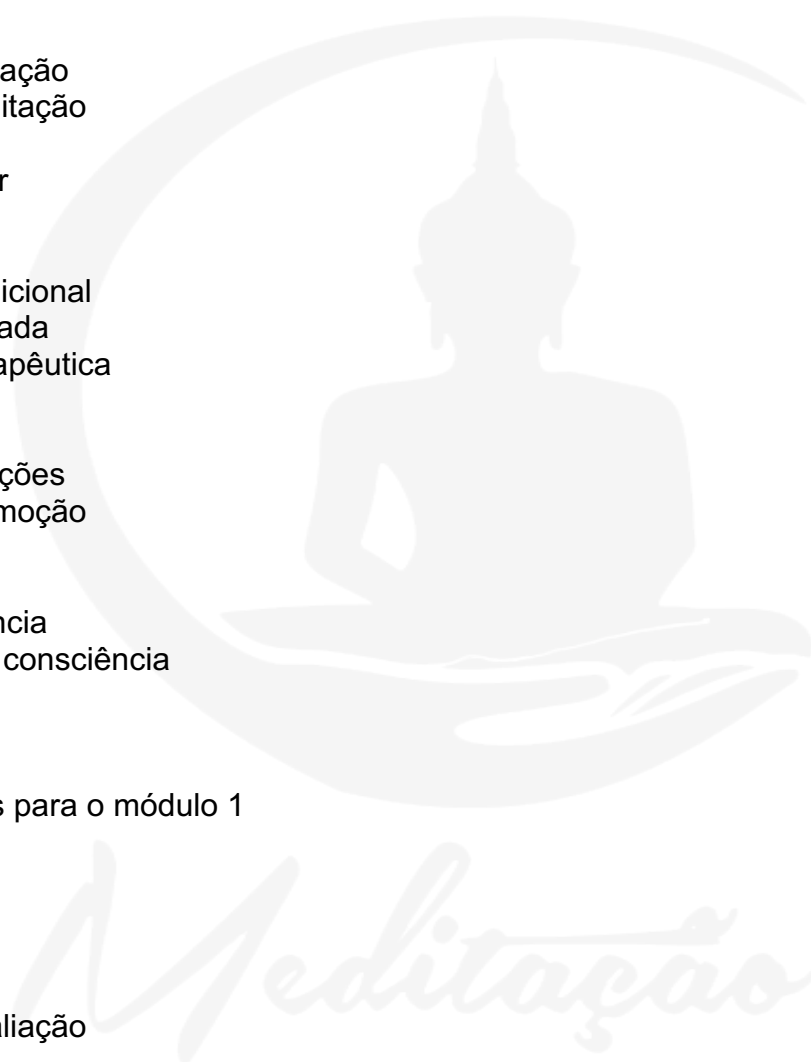
# CONTEÚDO DA FORMATIVO

---

## MÓDULO 1

### UNIDADE DIDÁTICA 1: CONHECIMENTO & SABEDORIA

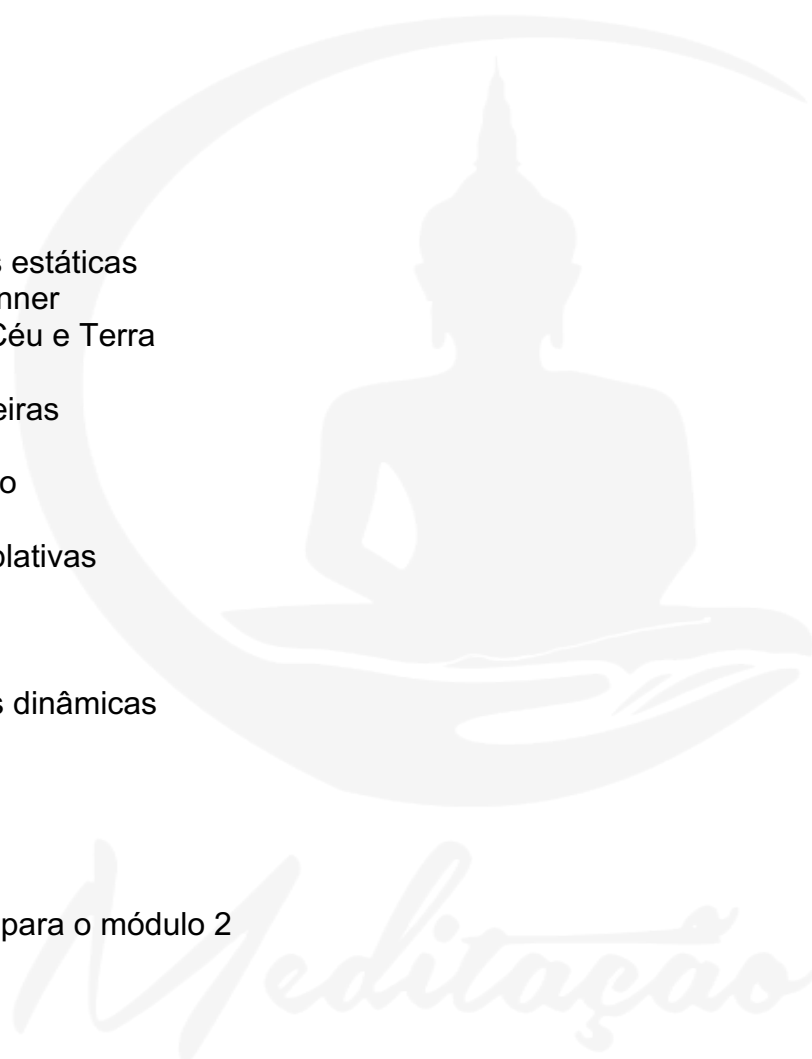
1. Introdução
2. As origens da meditação
  - 1.1 - O que é a meditação
  - 1.2 - Como meditar
  - 1.3 - Porquê meditar
3. Tipos de meditação
  - 2.1 - Meditação tradicional
  - 2.2 – Meditação guiada
  - 2.3 – Meditação terapêutica
4. Emoções
  - 3.1 – Curva de emoções
  - 3.2 – As fases da emoção
5. 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.

