

Paz de Alma | curso de meditação e desenvolvimento pessoal



Ao curso de introdução à meditação original da metta.pt, adicionamos uma colectânea de conhecimentos de grandes mestres, que vão mudar para sempre a tua perspectiva sobre a vida.

[Para mais informações clica aqui.](#)

Classificação: Ainda não foi avaliado

Preço sem IVA

Variância modificador de preço:

Preço base com taxas 134,00 €

134,00 €

Preço de venda com desconto

134,00 €

134,00 €

Desconto

Valor do imposto

[Colocar questão sobre este curso](#)

Autor [Emanuel Almeida](#)

Descrição

Designação da Ação de Formação

PAZ DE ALMA | CURSO DE MEDITAÇÃO E DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Área de Formação

090 – Desenvolvimento Pessoal

Descrição

Neste curso vais conquista a harmonia e a paz interior com a meditação, mesmo que não tenhas muito tempo para praticar e que não consigas “desligar os pensamentos”.

Objetivos Gerais

Dotar os formandos de conhecimentos e ferramentas práticas para viver em paz, reconhecer e controlar os venenos mentais, ajudar a desenvolver uma atitude de calma e de clareza e a manter uma mente positiva.

Objetivos Específicos

RECONHECER E TRANSFORMAR EMOÇÕES

DESENVOLVER A ASSERTIVIDADE

DIMINUIR A ANSIEDADE

APRENDER A AUMENTAR O FOCO, ATENÇÃO E CONCENTRAÇÃO

APRENDER A VIVER COM RESILIÊNCIA, PACIÊNCIA E TRANQUILIDADE

Forma de Organização

Este curso decorrerá em formato de formação à distância (e-learning), totalmente assíncrono e com um fórum de dúvidas para que possas interagir com o formador.

Conteúdos Programáticos

MÓDULO 1. DESCONSTRUIR E PRATICAR

Começar por desconstruir

4 etapas da meditação

Estabelecendo a prática da meditação

Iniciando a prática formal

Atenção à respiração

BBody Scan

Meditação do amor bondade

MÓDULO 2. AMOR GENUÍNO

Os pilares do amor

As personalidades e as necessidades

A Gorda e o Gay

Aceitação e amor próprio

9 dicas para uma vida

Amor e Apego

Os 4 elementos do Amor

A propensão para ficar incomodado

MÓDULO 3. LIDAR COM AS EMOÇÕES

Libertação das emoções negativas

Presença aberta

O poder do agora

A impermanência

9 atitudes essenciais

Os 4 mantras

A história do "Eu"

Emoções positivas

MÓDULO 4. RECONSTRUIR O DIA-A-DIA

Lidando com dificuldades

O poder do subconsciente

A arte de ver claramente

A importância da prática

9 Meditação informal

Meditação e respiração

Construir a paz

Espalhar amor

Destinatários

Este curso destina-se a todos que tenham interesse pela área de meditação, desenvolvimento pessoal e autoconhecimento e que pretendam aprofundar os seus conhecimentos.

Metodologias de Formação

A metodologia utilizada durante a formação será através o método expositivo e tutoria ativa (fórum).

Modalidade de Formação

Esta formação enquadra-se na modalidade de outras ações de formação contínua (não inseridas no Catálogo Nacional de Qualificações).

Formador

Emanuel Almeida

Data

Começa imediatamente

Carga Horária

Esta ação formativa totaliza uma carga horária de 17 horas, entre aulas, exercícios, leituras complementares e meditações / reprogramações mentais.

Recursos Materiais e Pedagógicos

Para realizar esta formação, será necessário dispor de um computador, tablet ou telemóvel com ligação à internet e ter conhecimentos informáticos básicos (na ótica do utilizador). A nível de recursos pedagógicos será disponibilizado, em formato digital:

VÍDEO-AULAS EM PLATAFORMA PRÓPRIA

DOCUMENTOS PARA LEITURA COMPLEMENTAR

LIVROS RECOMENDADOS

VÍDEOS DE MEDITAÇÃO

Espaços e Equipamentos

Pode aceder ao curso através de qualquer lugar ou em qualquer horário (24/7).

Critérios e Metodologias de Avaliação

Este curso não dispõe de avaliação.

Informações e Inscrições

Não serão necessários conhecimentos prévios para frequentar este curso.

Certificação

No final do curso terá acesso a um Certificado de Participação gratuito.

Ficha Resumo

AO TEU RITMO

CONTEÚDO EM VÍDEO E TEXTO

100 ONLINE

CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO GRATUITO

PAGAMENTO POR MB, PAYPAL OU TRANSFERÊNCIA BANCÁRIA

Bónus

PERÍODO NA TRIBO

VOUCHER DE 50€ DE DESCONTO PARA FREQUENTAR A ESSÊNCIA DE HERÓI;

INSCREVA-SE JÁ