



MINDFULNESS

“Você pode conhecer e experimentar seus benefícios”

O QUE É MINDFULNESS

Traduz-se por ATENÇÃO PLENA = FOCO ou CONSCIÊNCIA PLENA.

É realmente fazer o que estamos fazendo.

Atenção em que? No aqui e agora, momento a momento. Ciente de que? Do que está acontecendo no instante presente e, com a clareza de que Pensamentos são somente pensamentos.

Durante a prática vamos trazer atenção para a respiração e um pouco mais de detalhe que nos leve a perceber que temos um corpo, estamos vivos e respirando e estamos conscientes do corpo respirando.

Jon Kabat-Zinn afirma que “Mindfulness é a consciência que surge quando prestamos atenção, com propósito, no momento presente e sem julgamentos” (2005)

PORQUE EU DEVO PARTICIPAR?

Este encontro visa criar um espaço de experiências para praticar, Mindfulness (Atenção Plena), além de apresentar a proposta do Programa de 8 semanas de Mindfulness do MTI – Mindfulness Trainings International, estruturado pelo Professor Jangchub Reid, que experienciou diretamente os princípios e fundamentos, que Jon Kabat-Zinn aplicou em seu Programa de Redução de Estresse Baseado em Mindfulness, no Centro Médico da Universidade de Massachusetts, a partir do qual estruturou esse modelo para a prática de Mindfulness, no Ocidente.

Há um grande número de pesquisas, implementadas pelas Universidades de Harvard, Oxford e outras, entre aqueles que passaram pelo programa de 8 semanas, ao longo de quase 40 anos, evidenciando os seguintes benefícios, dentre outros:

- Redução de estresse e manejo da ansiedade;
- Aumento da atenção e foco;
- Autocontrole e equilíbrio emocional;
- Melhora na qualidade dos relacionamentos e de Liderança;
- Desenvolvimento da intuição, criatividade e inovação;
- Melhora do sistema imunológico;
- Relaxamento, calma e tranquilidade;
- Longevidade.



FACILITADORA

Marlene Rodrigues Gomes da Silva

Mentora com ênfase no Desenvolvimento Humano, Projetos Sociais e Empreendedorismo. Psicóloga Clínica, com Mestrado em Educação e Linguagem. Possui, ainda, graduação em Ciências Físicas e Biológicas e Matemática, Pós-graduação, em Terapia Cognitiva Comportamental, Gerência de Recursos Humanos e Psicanálise Aplicada à Saúde Mental. Especialização em Práticas Colaborativas, pelo Galveston Houston Institute-USA. Instrutora de Mindfulness nível Sênior e Formadora de Instrutores de Mindfulness, pelo MTI – Mindfulness Trainings International. Analista Corporal. Experiência na área de RH da Caixa Econômica Federal. Facilitadora do Curso de Terapia Comunitária Integrativa e de Técnica e Vivências para o Resgate da Autoestima.



COMO FUNCIONA:

Encontro presencial ocorrerá nos dias 03 e 04/08/2024

Encontros Online ocorrerão nos dias 05, 12, 19, 26/08; 02, 09, 16, 23/09/2024.

Investimentos:

- **Encontro presencial: R\$ 400,00 incluindo, além do curso, alimentação e hospedagem.**
- **Local: Sítio Espaço de Saber.**
- **Encontros On-line: R\$320,00 incluindo os encontros pela plataforma Zoom, além dos áudios semanais e os conteúdos de cada semana.**

É possível participar somente da parte presencial



Espaço de Saber - Cabeceira do Macaco - Distrito de Dom Lara / Caratinga - MG



www.miscminas.org.br



miscminas@yahoo.com.br



(33) 9 9948-9911 / 9 9918-5647