

# Mindfulness

Programa de 8 Semanas



Meditações



# Curso de Mindfulness

## Programa 8 Semanas

Em termos simples, Mindfulness significa prestar atenção ao momento presente, podendo também ser traduzido por “atenção plena”. O objetivo deste curso é desenvolver sua capacidade de estar plenamente atento(a), com atitudes de bondade, curiosidade e aceitação. Desta forma, você descobrirá o passo a passo sobre como viver no momento presente e, com isso, colher todos os frutos desta experiência.

Ao se matricular no curso, você terá acesso ao Campus Virtual com dezenas de videoaulas práticas e teóricas. Além dos materiais em vídeo, você também acessará os e-books, com textos para download e áudios para meditações.

O acesso ao Campus Virtual permite ao(à) estudante todo o amparo necessário para sua melhor experiência com o Mindfulness.



### Curso com videoaulas e e-books

Curso completo de oito semanas com videoaulas ministradas por especialistas em cada tema abordado, mais conteúdos em e-books.



### Aulas teóricas e práticas

Os módulos do curso são semanais com diversas aulas teóricas e práticas. Além de aprender a teoria, você também será orientado(a) para a prática.



### Materiais complementares

Além das videoaulas do curso você também tem acesso a materiais complementares em texto para baixar.



### Dezenas de meditações

Sendo estudante do curso de Mindfulness, você terá acesso a mais de 60 meditações para praticar.



### Amplo acolhimento

Durante toda a formação você terá todo suporte de nossa equipe através dos nossos canais de atendimento ao(à) estudante.



## Apresentação geral

O Programa Completo de 8 Semanas de Mindfulness é baseado em videoaulas teóricas e práticas complementadas por e-books.

O curso é composto por 8 módulos, que são liberados semanalmente, sendo assim o prazo mínimo para a conclusão do programa é de 8 semanas e o prazo máximo de 1 ano.

Mesmo que você conclua o curso em um tempo menor a 1 ano, seu acesso a todo conteúdo do curso permanecerá pelo prazo máximo do curso.

Juntamente com o programa de Mindfulness de 8 semanas, nós oferecemos acesso ao bônus (sem qualquer custo adicional) com 60 aulas de meditação, nas mais variadas linhas e escolas meditativas, para que nosso(a) estudante possa também conhecer outras práticas.

### Duração

O curso EaD tem duração mínima de 8 semanas e máxima de 1 ano. Desta forma, o(a) estudante é livre para organizar seus estudos e cumprir com as atividades formativas dentro de um período de até 1 ano.

### Carga Horária da Formação

Este curso possui carga horária total de 60 horas

## Organização do Curso

Este não é um curso qualquer, mas sim um programa completo de 8 semanas de Mindfulness com todo o conteúdo teórico e práticas necessárias para seu mergulho no desenvolvimento de sua atenção plena.

O curso foi organizado em tópicos sequenciais e dividido nas práticas baseadas nas 8 semanas de vivência do Mindfulness.

Junto com as videoaulas encontrará também e-books para baixar, complementando assim os conteúdos do curso. Além das videoaulas, você terá acesso a um acervo de áudios de práticas e a 60 aulas/palestras com especialistas nacionais e internacionais sobre meditação, trata-se de um bônus especial que preparamos para você.



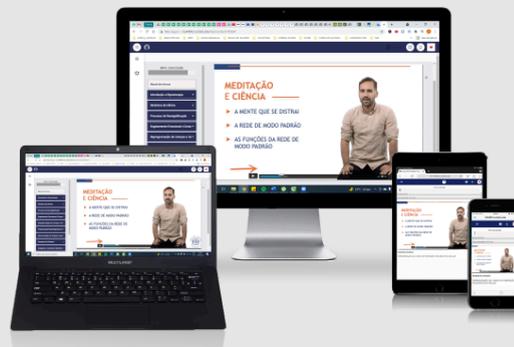
## Canais para tirar dúvidas

Disponemos dos seguintes canais de atendimento:

- Contato de e-mail para dúvidas ([contato@institutoesfera.org](mailto:contato@institutoesfera.org));
- Canais de Whatsapp;

As aulas e práticas já estão te esperando dentro do Campus Virtual especializado, onde estão organizadas e disponibilizadas em tópicos para facilitar o aprendizado.

Você pode acessá-las em seu desktop, tablet, notebook ou smartphone.



## Certificação

A certificação em Mindfulness indica a conclusão da sua experiência em um programa de 8 semanas de Mindfulness, para tanto deve-se, além de concluir os conteúdos disponibilizados nas vídeo-aulas, textos e atividades práticas, também realizar os diários de sua prática ao longo do curso.

Concluído este processo você terá seu certificado digital em seu e-mail.

## Modelo do Certificado



MINDFULNESS  
Programa de 8 semanas

inspira TREINAMENTOS  
instituto esfera

# Certificado

Mindfulness: programa de 8 semanas

10 de Maio de 2022

A Diretoria do Instituto Esfera juntamente com o Instituto Inspira, no uso de suas atribuições, confere a **Nome do Aluno(a)**, CPF nº 000.000.000-00, a presente certificação de conclusão de curso, tendo em vista que satisfaz todas as exigências pertinentes a esta formação, estabelecidas nas normas em vigor em nossa instituição.

Prof. Victor Tapias  
Coordenador da Formação

Prof. Danilo Duarte  
Coordenador da Formação





## Conteúdo Programático dos Módulos

O curso está dividido em 8 módulos que são liberados semanalmente. O desejável é que você siga o ritmo da liberação dos módulos e conclua o programa em 8 semanas.

### Disponibilização dos módulos do curso

#### 1ª Semana: Módulo 1 - Mindfulness e a Ciência

- Como funciona o curso
- O que fazer e como começar agora?
- As bases do programa
- Para ter seu certificado
- Atenção focal
- O que é mindfulness?
- O que são práticas formais e informais?
- Mudar é fácil
- O que a ciência diz sobre isso?
- Ciência e as bases de mindfulness
- Regulação emocional e atencional
- Massa cinzenta, sinapses, neurônios e neuroplasticidade
- Neuroplasticidade
- O mundo com ansiedade e estresse
- Estresse e ansiedade
- O cérebro do estresse
- Piloto automático
- Por que praticar mindfulness?
- Diário de Prática
- Prática: Como Lidar com a ansiedade
- Prática: Derretendo
- Prática: Respiração
- Prática: Narina Corpo Narina
- E-books [1ª Semana]

#### 2ª Semana: Módulo 2 - Reconhecer pela experiência e consciência o que é mindfulness

- Aterrissagem: como chegar
- Motivação para fazer o curso
- Escaneamento corporal de mãos e rosto
- Percebendo o automatismo na vida
- Sua interação - e como prosseguir?
- Diário de prática
- Prática: Ajudar a Dormir
- Prática: Para Despertar
- Prática: Suavizar, Acalmar e Permitir
- E-books [2ª semana]



### **3ª Semana: Módulo 3 - Reconhecer padrões e começar a criar ferramentas para gerenciar as emoções**

- Escaneamento corporal com inibição motora
- Principais dúvidas das meditações
- 7 mitos da meditação e desafios da prática
- Sistemas Neurobiológicos
- Reconhecendo os sistemas
- Modo ser e modo fazer
- Obstáculos da prática
- Sua interação e como prosseguir?
- Diário de prática
- Prática: Escaneamento Corporal
- Prática: Escaneamento Corporal Compassivo
- Prática: Força e Esperança
- E-books [3ª semana]

### **4ª Semana: Módulo 4 - Reconhecer os pensamentos e não se identificar com eles**

- Respiração - Prática
- Você é os seus pensamentos? (questionando)
- Você é os seus pensamentos? (explicando)
- História do cavalo
- Uma forma gentil de trabalhar os pensamentos
- Sua interação e como prosseguir
- Diário de prática
- Prática: Respiração em Silêncio I
- Prática: Respiração em Silêncio II
- Prática: Respiração Afetuosa
- Prática: Valores Centrais
- E-books [4ª semana]

### **5ª Semana: Módulo 5 - Reconhecer o que é aceitação e aprender a aterrar para soltar**

- Movimento Consciente
- Explicação do caminho a ser percorrido
- O que é resistência?
- O que é resistência então?
- O que é sofrimento?
- O que é sofrimento então?
- O que é dor?
- O que é apego e aversão?
- O que é resignação e confronto irracional?
- O que é aceitação?
- O que é aceitação então?
- A bolinha e sua comparação com a vida
- Os sons e os pensamentos
- Sua interação e como prosseguir?
- Diário de prática
- E-books [5ª semana]



### **6ª Semana: Módulo 6 - Aprender o que é empatia para começar a praticá-la**

- Assim como eu
- 9 Atitudes Mindfulness
- Percepção interna e externa
- Escuta ativa
- Tipos de escuta
- Empatia
- O que realmente é empatia?
- Praticando a escuta para uma vida melhor
- Diários de prática
- Prática: Para abrir o coração
- Prática: Assim como eu
- Prática: Desejando que nós mesmos e os outros estejam bem
- E-books [6ª semana]

### **7ª Semana: Módulo 7 - Aprender o que é autocompaixão para aprofundar um olhar interno**

- Sistema de filiação
- Como trato um amigo?
- Autocuidado
- Qual a diferença entre empatia e compaixão?
- Ciência da Compaixão e da Empatia
- Como saber se está evoluindo na prática?
- Diário de prática
- Prática: Bondade Amorosa para um ser querido
- Prática: Compaixão
- Prática: Auto compaixão
- Prática: O Amigo Compassivo
- Prática: Compaixão para si e para os outros
- Prática: Compaixão com equanimidade
- Prática: Pausa Auto compassiva
- Prática: Dar e receber compaixão
- E-books [7ª semana]

### **8ª Semana: Módulo 8 - Aprender o que é bondade amorosa e compartilhar os méritos**

- Cultivando felicidade
- Gratidão
- Autoapreciação
- Felicidade
- Completando um ciclo de gratidão
- O que fazer depois do curso
- Desenvolvendo a consciência para o bem
- A origem das espécies
- Estresse e ansiedade
- Finalização
- Diário de prática
- Prática: Um dia de Gratidão
- Prática: Cuidado para nós mesmos
- Prática: Bondade Amorosa para nós mesmos
- Prática: Bondade Amorosa I
- Prática: Bondade Amorosa II



- Prática: Bondade Amorosa para um ser querido
- Prática: Para Acordar Meditando com todos os Seres
- E-book [8ª semana]

## Bônus: Aulas dos Congressos Nacionais de Meditações

As vídeoaulas estão organizadas em 2 seções. O(a) aluno(a) pode assistir quando e onde quiser, e pode ver e rever o material quantas vezes desejar durante toda sua formação.

### 1ª Edição do Congresso Nacional de Meditações

- Meditação e Transformação Humana
- Meditação e Transformação
- Mindfulness e Auto-compassão
- Meditação - O caminho de auto-conhecimento
- A meditação e a contemplação no âmbito da tradição cristã
- A Transformação da Consciência através da Meditação
- Meditação no Cotidiano
- Meditação na Ação
- Meditação e o Estado de Presença
- Todos podemos meditar
- Meditação como uma prática para a saúde e para um mundo melhor
- Meditação e os Níveis de Consciência
- O Alicerce da Meditação
- Psicologia e Meditação
- Meditação mindfulness para a vida profissional
- As contribuições do Mindfulness no tratamento de doenças
- Meditação e Tantra
- Osho e meditação
- Meditação e Ayahuasca
- Meditação e Aceitação
- Meditação e Saúde Emocional
- Meditação Kammatthana
- Despertando no Corpo com Mindfulness e Yoga
- Mindfulness no contexto contemporâneo: aplicações na saúde
- Introdução à Meditação e à Alquimia Interna do TAO
- O Significado das Mandalas e a Meditação
- Meditação em Movimento
- Mindfulness e adicção
- Meditação Zazen
- Meditação do Ho'oponopono
- Meditação com afirmações positivas e o desbloqueio de crenças limitantes
- Meditação com
- Mantras
- O que é Meditação e como Praticá-la?
- Um Bate Papo da Experiência de Meditação com um Yogui
- Meditação e Coaching

### 2ª Edição do Congresso Nacional de Meditações

- Integrando Meditação Formal na Vida Diária
- Meditação para o Útero
- Reeducando os Propósitos Através do Yoga
- Meditação: uma necessidade básica
- O Desenvolvimento da Meditação
- Pesquisa Científica em Mindfulness e Neurociência
- Meditação com Mudras
- Meditação e Mediação de Conflitos
- Resolver, sem discussão!
- Encontrando a Alegria Profunda: Uma Vida de Mindfulness e Compaixão
- Meditar Educa
- Desenvolvendo a sexualidade através da meditação
- Mindful Eating - O que é e como praticar no dia a dia?
- Meditações da Kundalini Yoga na Saúde
- Meditação: Uma Escolha Consciente
- Meditação e você
- Como relaxar corpo, palavra e mente
- Meditação e Compaixão
- Relacionamentos Conscientes
- Meditações Propostas por Rudolf Steiner
- A Meditação no Zazen
- Meditando através da Respiração e do Relaxamento
- Meditação e Neurociência: um Enlace Envolvendo Regulação Emocional, Inteligência e Saúde
- Meditação do Sorriso e os 6 Sons da Cura
- A Meditação e as Plantas
- Meditação em Movimento
- Meditação Cristã, a Milenar Tradição de Sabedoria dos Abbas e Ammas do Deserto
- Resgatando a Nossa Essência
- Meditação Budista e a Mente Budica
- Meditação e o Poder do Coração



## Corpo Docente do Curso



### Victor Tapias

Victor Tapias é certificado em mindfulness pelo Centro Mente Aberta (Unifesp) e pela Assertiva Mindfulness (MTI). Certificado também em Mindful Self Compassion pela Universidade de San Diego, em Yoga pelo Yoga Alliance e mestre em Psicologia pela USP.



### Danilo Duarte

Danilo Duarte é fisioterapeuta (USP- RP), mestre pelo Departamento de Saúde Aplicada ao Aparelho Locomotor (USP-RP); osteopatia visceral e estrutural (IDOT); terapeuta corporal (Instituto Lumen); instrutor de mindfulness pela MTI; em formação em Psicoterapia Bioenergética (Instituto Lumen); em formação em Psicoterapia Biodinâmica (IBPB); mantém atuação clínica com pacientes com dores crônicas. Sócio da Inspira Treinamentos.

## Dúvidas Frequentes

### 1. O Curso é certificado pelo MEC?

Este curso enquadra-se na categoria de cursos livres, portanto não necessita de certificação do MEC. O certificado é fornecido pela nossa instituição, amparado pela Lei nº 9394/96, pelo Decreto nº 2.494/98 e nº 2.208/97.

### 2. Quem pode fazer o curso?

Qualquer interessado(a) pode realizar o Curso de Mindfulness, no entanto nossa instituição fornece o certificado apenas para aqueles(as) que realizarem e nos enviarem os diários de prática como orientado no primeiro módulo do curso.

### 3. Estarei habilitado(a) para ser instrutor(a) de Mindfulness?

O curso tem como objetivo habilitar nossos alunos e alunas a desenvolverem e aperfeiçoarem sua própria prática. No entanto, este curso é pré-requisito para o curso de Formação de Instrutores.



## Procedimento de Matrícula

A matrícula no curso pode ser realizada via cartão de crédito, boleto, Pix ou transferência bancária.

Para mais informações sobre valores e condições de pagamento, consulte nossos canais institucionais, nossa equipe está sempre à disposição para seu acolhimento.

Website: [www.institutoesfera.org](http://www.institutoesfera.org)  
E-mail: [contato@institutoesfera.org](mailto:contato@institutoesfera.org)  
Whatsapp: (11) 5039-5051

[Realizar Matrícula](#)

\*Este curso possui garantia de 7 dias. Neste período, caso nosso curso não corresponda às suas expectativas, basta nos contatar solicitando o cancelamento que faremos a devolução total do seu valor investido. Após este prazo não há devolução de qualquer valor.

## Realização



O **Instituto Esfera** é um centro educacional multidisciplinar, que tem as atividades e processos educativos como estratégia para o desenvolvimento e a ampliação dos horizontes de liberdade humana.

O instituto é gerido por uma equipe de professores com experiência em diversas áreas de conhecimentos, com atuação na pesquisa científica, docência universitária e corporativa.

[www.institutoesfera.org](http://www.institutoesfera.org)



O **Instituto Inspira** foi constituído com a intenção de desenvolver a melhora das relações pessoais no ambiente de trabalho e no ambiente pessoal e familiar. Com treinamentos e capacitações de profissionais, hoje, o instituto

já atendeu mais de 4 mil pessoas, levando consciência e comunicação mais efetiva, com a melhoria da qualidade de vida e de resultados na vida das pessoas, com a redução da ansiedade e do estresse mensurados.

[www.institutoinspira.com.br](http://www.institutoinspira.com.br)