

# PROGRAMA DO CURSO:

## INTRODUÇÃO AO MINDFULNESS

Porque é que Mindfulness é importante e porque é que pode ser importante para Si

- Mensagem de Boas Vindas – vídeo
  - Preenchimento Escala MAAS (pdf)
  - Datas do curso – 07, 09, 14 e 16 de outubro 2020
- 

- Módulo 1: Mindfulness – O que é? > 07 outubro
  - O que é Mindfulness?
  - Speed Check – A Importância da Respiração (sessão live via zoom)

### MATERIAL DIDÁCTICO

- O que pode obter com esta ferramenta de Bem-estar? (pdf)
  - Meditação da Árvore (áudio)
- 

- Módulo 2: As 9 Atitudes de Mindfulness > 09 outubro
  - As 9 Atitudes de Mindfulness p/ Jon Kabat-Zinn (sessão Live via Zoom)

### MATERIAL DIDÁCTICO

- Defina o que é para si Mindfulness (pdf)
  - Meditação do Triângulo (áudio)
- 

- Módulo 3: Mindfulness e as Emoções > 14 outubro
  - Metta Bhavana - (sessão Live via Zoom)

### MATERIAL DIDÁCTICO

- Exercício Draw what you Feel
  - Pausa para a Auto Compaixão (áudio)
- 

- Módulo 4: A Importância da Auto Compaixão > 16 outubro
  - Self-Compassion Break & Exercício dos 5 Sentidos - (sessão Live via Zoom)
  - Preenchimento Escala MAAS (pdf)

### MATERIAL DIDÁCTICO

- Respiração – A base de tudo (áudio)
  - Meditação Voz Mute & Gold Nuggets (áudio)
-