



Mindfulness

Programas de
Apapachos Al Alma

INSTRUTORA: MARIANA SEMERJION





Mariana Semerjion



MUNDO CORPORATIVO

Graduada em Comunicação Social,
MBA em Gestão de Pessoas
+10 anos de experiência em
multinacionais nas áreas de RH,
Comunicação e Secretariado

ETERNA APRENDIZ

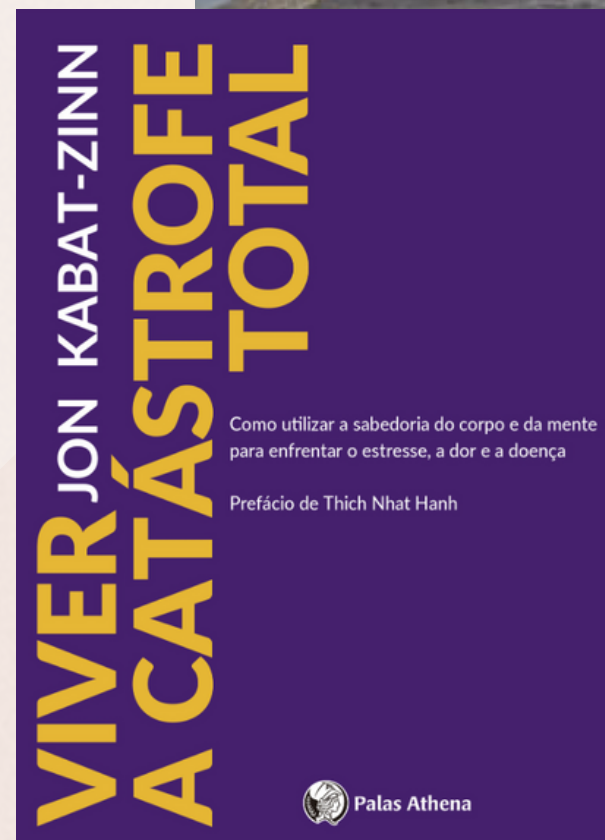
Instrutora de Mindfulness (MTi)
(ABRAMIND), Yoga (Yoga Alliance) e
Meditação.

Professora de idiomas e comunicação.



MBSR

Mindfulness Based Stress Reduction



**PROGRAMA MBSR DE 8 SEMANAS
DE JON KABAT-ZINN:
COMO UTILIZAR A SABEDORIA
DO CORPO E DA MENTE PARA
ENFRENTAR O ESTRESSE,
A DOR E A DOENÇA.**

O Programa de 8 semanas de Mindfulness - Vivendo Consciente é um curso vivencial que nos conduz ao desenvolvimento da habilidade de atenção plena, trabalhando a contemplação ao momento presente através de práticas formais e informais de Mindfulness, como consciência da respiração, corpo e movimentos, percepção de estados emocionais e mentais, afluindo a capacidade de percepção do momento presente e nossas atitudes na vida.



MINDFULNESS

"É a consciência que surge quando prestamos atenção, com propósito, no momento presente e sem julgamentos"

JON KABAT-ZINN



Conteúdo do Programa de 8 Semanas de Mindfulness Vivendo Conscientemente

SEMANA 1: CONTEXTO E CONSCIÊNCIA DA RESPIRAÇÃO (DESENVOLVENDO MINDFULNESS SENTADO)

SEMANA 2: CONSCIÊNCIA DO CORPO EM MOVIMENTO (KUM-NYE)

SEMANA 3: MINDFUL EATING (ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE)

SEMANA 4: CAMINHANDO EM SABEDORIA (ANDANDO LENTAMENTE E CAMINHANDO NA NATUREZA)

SEMANA 5: CORPO EM SILÊNCIO (ESCANEAMENTO CORPORAL)

SEMANA 6: ESCUTA ATIVA (DESENVOLVENDO MINDFULNESS ATRAVÉS DOS SONS)

SEMANA 7: GESTÃO DOS SENTIMENTOS (INTELIGÊNCIA EMOCIONAL)

SEMANA 8: BONDADE AMOROSA (METTÀ – AMOR INCONDICIONAL)



Benefícios do Programa de 8 Semanas de Mindfulness Vivendo Conscientemente:

CLAREZA MENTAL

AUTOCUIDADO

QUALIDADE DE VIDA

EMPATIA

AUTO-OBSERVAÇÃO

QUALIDADE DO SONO

SENSO DE PROPÓSITO

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

VIVACIDADE

SENTIMENTO DE BEM-ESTAR

AUTOESTIMA

AUXÍLIO NA TOMADA DE DECISÕES

CAPACIDADE DE FOCO E CONCENTRAÇÃO

AUTOCONFIANÇA

CONSCIÊNCIA CORPORAL E MENTAL

AUXÍLIO NA PERCEPÇÃO DO STRESS

MELHORA NOS RELACIONAMENTOS



Programa de 8 Semanas de Mindfulness Vivendo Conscientemente



PROGRAMA PARA LÍDERES



PROGRAMA PARA EMPRESAS



PROGRAMA INDIVIDUAL



PROGRAMA PARA ESCOLAS



TURMAS ABERTAS

Experiências Apapachos Al Alma inspiradas em ensinamentos de Thich Nhat Hanh



MINDFUL EATING



CAMINHANDO NA NATUREZA



MINDFUL KISSING



MEDITAÇÃO E YOGA



COMUNICAÇÃO CONSCIENTE



MUITO OBRIGADA!

Mariana Semerjion

apapachos.alma@gmail.com

+55 11 930483014

Meditações guiadas:



www.apapachosalalma.com