

PROGRAMA

CONEXÃO MENTE CORPO E ESPÍRITO

PROF. PILAR BRAZ

"Conexão Mente-Corpo" é uma aula prática de desenvolvimento pessoal que tem por objetivo geral a promoção do bem-estar, da vitalidade e da alegria. Destina-se a pessoas com vontade de aproveitar ao máximo a vida. Especificamente, visa:

- ☐ Desenvolver nos participantes uma maior consciência do corpo, das suas sensações e processos básicos e de como o corpo e a mente interagem para determinar o nosso bem-estar físico, psicológico e emocional;
- ☐ Proporcionar aos participantes experiências práticas de trabalho mente-corpo numa perspetiva da Bioenergética loweniana, como "sentir os pés no chão", a respiração, a vibração natural e a voz;
- ☐ Aprender a mobilizar positivamente a conexão corpo-mente, integrando diversos modelos e abordagens, para lidar com bloqueios físicos e emocionais e conseguir maior descontração, maior vitalidade e paz interior para melhor dar resposta a situações importantes do quotidiano.

Programa Pedagógico:

- ☐ Conexão Mente-Corpo
- ☐ Reconquista do Corpo
- ☐ Despertando "O Observador" que há em nós
- ☐ Controlo da mente
- ☐ Gestão de emoções
- ☐ Ultrapassando obstáculos, bloqueios e dificuldades
- ☐ Eu e os outros
- ☐ Práticas para uma vida saudável e vibrante

As aulas são essencialmente práticas envolvendo trabalho corporal, movimento expressivo e também trabalho de elaboração verbal em torno de vivências dos participantes.

Observação: As atividades a realizar não requerem qualquer preparação física prévia, podendo ser realizados por todas as pessoas, dentro do ritmo e possibilidade de cada um. É da responsabilidade de cada aluno informar a professora do seu estado de saúde e de situações que possam condicionar a sua participação nos exercícios propostos. Em cada momento, o nosso enfoque será na vivência e na experiência subjetiva de cada participante e não na flexibilidade, força ou resistência (como acontece no ginásio).

O trabalho realizado, embora possua um cariz terapêutico e vise melhorar o bem-estar, não substitui um processo psicoterapêutico que esteja a decorrer ou que seja necessário.