

## PROGRAMA

### ARTE DE VIVER

### PROF. LUCINDA CALEIRA

Tornar-se “o dono e senhor de seu destino; o comandante da sua alma” -  
William E Henley (1849-1903)

Confiar que “Cada um de nós compõe a sua história; cada ser em si carrega  
o dom de ser capaz, e ser feliz” - Almir Sater (1956- )

#### Objectivos:

- Abrir-se amplamente à Esfera do Sentir, do Saber Viver, do Ser
- Aumentar o bem-estar físico, psicológico e emocional
- Tomar consciência das sensações e emoções para amplificar o conhecimento de si mesmo
- Desenvolver a Escuta ativa, a Atenção e a Gentileza
- Observar-se, prestar Atenção ao Corpo, “Ouvindo-o”
- Explorar, experienciar formas de ser mais Auto-Focado/a
- Tomar consciência da importância de Deixar Fluir, de Render-se, estar Presente ao Corpo no equilíbrio emocional
- Treinar a Atenção Plena, o Relaxamento, a Meditação e a Intuição,
- Compreender e estimular a Arte de Viver com mais Saúde e Harmonia
- Tornar-se mais “mindful”, praticando a Respiração Consciente, o Enraizamento, o Relaxamento, a Meditação, ...
- Abrir-se a novas formas de desenvolver uma postura amorosa, de “Loving Kindness”
- Ampliar o conhecimento de si mesmo, através das “ferramentas internas”, das “armas” para a vida
- Desenvolver práticas que fomentem e amplifiquem o diálogo interior, a auto-observação, autoestima e a “Auto-nutrição”
- Aumentar a compreensão e compaixão pessoais geradoras de mais saúde, mais vida, mais conexão.
- Sensibilizar e desenvolver o trabalho com o Pensamento e Conhecimento Sistémicos.
- Fomentar uma atitude positiva e ativa perante a vida e as experiências desafiantes

## Conteúdos / Metodologias

### Exercícios de/para

Ouvir o corpo; Movimento e Emoções  
Enraizamento, Relaxamento e Fluidez  
Expressão / Consciência Corporal,

### Criatividade

Foco e Atenção Plena  
Educar a mente: Diálogo e Silêncio  
Interior, Cocriação, Distanciamento,  
Eu SOU  
Meditação e Conexão  
Visualização, Imaginação ativa,

Projeção, Partilha, Resignificar

### Prática /Treino de

Atenção, "Loving Kindness", Compaixão,  
Gratidão, Diálogo, Partilha,  
Enraizamento, Relaxamento,  
Observação (Interior e exterior), Sonho  
acordado, Meditação, Respiração  
Consciente, Meditação ativa e  
movimento, Sintonização com a n/  
frequência, Sentir/Nutrir o Corpo,  
Consciência Sistémica, Movimento e  
Emoções...

