

PROGRAMA

ARTE DE VIVER

PROF. LUCINDA CALEIRA

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

Confie 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 **Experienciar**, do **Ser**
- Aumentar o bem-estar físico, mental e emocional
- Tomar consciência das sensações e emoções para amplificar o conhecimento de si mesmo
- Desenvolver a Escuta Ativa, a Atenção, a Presença e a Gentileza
- Observar-se, prestar Atenção ao Corpo, às Emoções, aos Pensamentos “Ouvindo-os”
- 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, mental e físico
- Treinar a Atenção Plena, a Visualização, o Relaxamento, a Meditação e a Intuição
- Compreender e estimular a Arte de Viver com mais Saúde e Harmonia
- Tornar-se mais “mindful”, “heartful”, praticando a Respiração Consciente, o Enraizamento, o Relaxamento, a Meditação, ...
- Abrir-se a formas de desenvolver, para consigo próprio, 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 “autonutrição”
- 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
“Presencing” e Movimento
Meditação e Conexão
Visualização, Imaginação ativa, Projeção, Partilha, Ressignificação ...

Prática /Treino de

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