MINDFULNESS INTENSIVE, IN-ME

ARLINE DAVIS

ALEXANDRE BORTOLETTO

arline davis
INSTITUT

Atenção Plena como uma competência essencial para a vida

32 carga horária
8 horas de aulas gravadas
24 horas de sessões práticas

Aulas gravadas no Hotmart, liberados uma vez por semana, nas segundas-feiras

Sessões práticas em 8 sábados
Encontros por Zoom

Objetivos do Curso

- Adquirir os conhecimentos que são base da prática do Mindfulness para auto-gestão
- Trainer, intensivamente um despertar interno para fazer escolhas conscientes em vez de repetição inconsciente.
- Experimentar os benefícios das práticas de Mindfulness
- Começar a buscar experiências de paz, serenidade e felicidade dentro de si mesmo
- Manter-se firme, calma e confiante mesmo perante situações desafiadoras
- Aprender a alinhar pensamentos, emoções, percepções, decisões e ação de forma a produzir uma vida gratificante
- Aprender a ser um exemplo para os outros, para liderar melhor na sua empresa, família ou clientela.

INSTITUTES FOR MINDFULNESS EVOLVING (IN-ME) www.in-Me.world

arline davis® INSTITUTE

MÓDULO

01

PILARES DE MINDFULNESS

Sessão Prática

13/02
9h às 12h

Conhecimentos, Habilidades e Atitudes para iniciar uma prática de mindfulness na sua vida

Temas e Práticas

- O que é Mindfulness?
- A neurociência e novas pesquisas de Mindfulness
- Práticas de Respiração com Atenção
- Body Scan – a prática de atenção plena no corpo para administrar stress
- Como iniciar ou renovar uma prática de meditação
- Engajamento Pessoal na Jornada de incorporar Mindfulness na Vida

INSTITUTES FOR MINDFULNESS EVOLVING (IN-ME) www.In-Me.world

arline davis® INSTITUTE

MÓDULO

02

MINDFULNESS NA VIDA

Sessão Prática

20/02
9h às 12hc

Oportunidades de responder mais e reagir menos nos assuntos práticos do dia-a-dia

Temas e Práticas

- Metas SMARTER para mudanças
- Motivações profundas por detrás das metas
- Metáforas pessoais para a transformação desejada
- Práticas de Respiração com variações
- Meditações Temáticas
- Acolhimento de Interferências Internas

INSTITUTES FOR MINDFULNESS EVOLVING (IN-ME) www.in-Me.world

arline davis® INSTITUTE

MÓDULO 3

03

MINDFULNESS PARA O CORPO

Sessão Prática

27/02
9h às 12h

Ampliação das práticas de Mindfulness para o bem-estar físico

Temas e Práticas

- A capacidade inata do corpo de se curar e a compreensão dos sintomas
- Uma conversa com o corpo
- Ritos tibetanos e outras opções de práticas corporais
- Síntaxe Somática e Linguagem Simbólica
- Meditações Temáticas para o Corpo
- Reprogramação de Crenças sobre Saúde

INSTITUTES FOR MINDFULNESS EVOLVING (IN-ME) www.In-Me.world

arline davis® INSTITUTE

MÓDULO 4

04

MINDFULNESS PARA A MENTE

Sessão Prática

06/03
9h às 12h

Ampliação das práticas de Mindfulness para os pensamentos, foco e concentração

Temas e Práticas

- Meta-cognição – a capacidade de pensar sobre o pensamento
- Filtros mentais e perguntas poderosas para aumentar a lucidez
- Pensamentos Negativos e Intrusivos
- Crenças Irracionais
- Auto Hipnose para Auto Gestão
- Meditações Temáticas para a Mente

INSTITUTES FOR MINDFULNESS EVOLVING (IN-ME) www.in-Me.world

arline davis® INSTITUTE

MÓDULO

05

MINDFULNESS PARA AS EMOÇÕES

Sessão Prática

13/03
9h às 12h

Ampliação das práticas de Mindfulness para a inteligência emocional

Temas e Práticas

- Inteligência Emocional : pilares e aplicações
- Reações emocionais e intenção positiva
- Gatilhos e disparadores de emoções
- Carências emocionais e a capacidade de cuidar de si mesmo
- Meditações Temáticas para as Emoções

INSTITUTES FOR MINDFULNESS EVOLVING (IN-ME) www.in-Me.world

arline davis® INSTITUTE

MÓDULO

06

Sessão Prática

20/03
9h às 12h

MINDFULNESS PARA AS RELAÇÕES

Ampliação das práticas de Mindfulness para o bem-estar físico

Temas e Práticas

- Premissas de relações que despertam o desenvolvimento pessoal
- Mindfulness e compaixão para com o próximo
- Relacionamentos e julgamentos
- Superação de apego nas relações
- Perdão e gratidão nas relações
- Meditações Temáticas para as Relações

INSTITUTES FOR MINDFULNESS EVOLVING (IN-ME) www.in-Me.world

arline davis® INSTITUTE

MÓDULO

07

MINDFULNESS PARA A ESPIRITUALIDADE

Sessão Prática

27/03
9h às 12h

Mindfulness como um caminho de desenvolvimento spiritual, independentemente da religião

Temas e Práticas

- A espiritualidade como um caminho de propósito
- De vítima a canal de expressão de consciência
- A dinâmica interna com a espiritualidade
- Sombras e emaranhadas
- Meditações Temáticas para a Espiritualidade

INSTITUTES FOR MINDFULNESS EVOLVING (IN-ME) www.in-Me.world

arline davis® INSTITUTE

MÓDULO

08

Dia 03/04

Das 9h às 11h

INTEGRAÇÃO E ALINHAMENTO

Consolidação de Aprendizagem para desenvolvimento contínuo no MIndfulness

Temas e Práticas

- Marcos de Transformação
- Apreciação crítica da jornada de aprendizagem
- Alinhamento Sistêmico de Níveis de Mudança
- Ponte ao Futuro
- Sarau de Mindfulness

INSTITUTES FOR MINDFULNESS EVOLVING (IN-ME) www.in-Me.world

arline davis® INSTITUTE

ESPECIAL POR TEMPO LIMITADO

DE R$ 2997 por $1497

E no Hotmart, você pode parcelar em até 12 vezes no cartão!

arline davis®
INSTITUTE