

Conteúdo Programático do Curso de Meditação Multidimensional ©

Nível II

A construção de novas impressões da alma no
campo quântico



“Quando um Homem não se encontra a si mesmo, não encontra nada”

Goethe

CURSO DE MEDITAÇÃO MULTIDIMENSIONAL – Nível II

“A busca de sentido é a principal motivação da vida do homem”.

Viktor Frankl

Baseada nos princípios da Andragogia (aprendizagem de adultos), e das novas abordagens das neurociências, utiliza-se uma metodologia que não é só cognitivo-racional, como também propicia o saber fazer (prática e emocional).

INTRODUÇÃO

O ser humano tem o poder de se conhecer, entender-se a si mesmo e de encontrar-se através do reconhecimento e da interpretação das emoções, pensamentos e respetivos comportamentos, trazendo as suas sombras à luz.

Através de diferentes técnicas, que são práticas e acessíveis para o dia-a-dia de cada um, a MM abre um mundo de possibilidades no despertar da capacidade e poder que cada um de nós já tem, mas que não sabe usar. Perceber a razão de muitas das nossas atitudes, o que nos motiva a agir de determinada forma, o impacto da educação familiar e social na nossa personalidade, assim como compreender a força das nossas crenças nas tomadas de decisões, os filtros internos e as escolhas feitas na vida e, foram os motivos que me levaram a estudos e pesquisas ao longo dos últimos vinte anos, no caminho do encontro comigo mesma, da divindade que está em mim, nos outros e em tudo ao meu redor.

A MM é um método de autoconhecimento com as seguintes características:

1. Promove a autorealização através do entendimento, compreensão e integração dos principais aspetos do ser humano: físico, mental, psicológico, emocional, espiritual, social e cultural.
2. Usa como fonte de pesquisas todas as formas de conhecimento: científico, filosófico e empírico.
3. Entende que a Consciência é a base de tudo o que existe, e não a matéria.

4. Sabendo que se vive numa dimensão de dualidade, opta-se por valorizar o lado positivo da vida, a implementação e manutenção do bem-estar, a expansão da consciência, o autoconhecimento e a sabedoria.

5. Aponta alguns caminhos, mas não dita verdades. Respeita a liberdade e autonomia de cada Ser, não tendo a intenção de evangelizar.

A MM não é uma religião, mas uma filosofia para a vida, pretendendo levar cada Ser a uma nova perceção da realidade e da vida.

Objetivo Geral:

O objetivo deste curso é o de aprofundar as competências adquiridas no 1º nível e proporcionar uma reflexão sobre os valores e objetivos para chegar mais perto de um caminho que esteja alinhado à essência e propósito individual.

Objetivos Específicos:

- ⌚ Aprofundar o contacto sensível com a dimensão espiritual.
- ⌚ Ter a própria força espiritual como guia para a tomada de decisões no dia-a-dia.
- ⌚ Dar passos evolutivos na vida pessoal, familiar, social e comunitária, inspirados na sua fonte espiritual.
- ⌚ Dar-se a possibilidade de experimentar uma transformação essencial.

Duração

11 Meses distribuídos da seguinte forma:

10 Meses – composto por 10 aulas distribuídas por um fim de semana por mês (sábado e domingo.)

A **10ª aula** tem como objetivo a entrega e debate sobre o relatório final do curso. Cada participante partilhará as suas evoluções e dificuldades sentidas durante esta caminhada.

Retiro de 2 dias - onde será entregue o certificado e a avaliação final. Neste retiro serão contempladas somente atividades práticas de yôga, meditação, cântico de mantras e visionamento de filmes.

Início e término do curso: Início em Junho de 2024 e término em Abril de 2025. Em Abril de 2025 será a 10ª aula e em Maio ou Junho o retiro final.

Total de Horas: 186 horas

Desta carga horária, **150h** são com componente teórica e **36h** com componente prática.

Total de Dias: 21 dias

Local: Travassô - Águeda

Horários: Sábado e Domingo das 10:00 às 17:30h. Decorrerá uma vez por mês.

Destinatários: Para todos aqueles que procuram a divindade dentro de si.

Pré-requisitos: Pessoas que tenham realizado formação no mínimo dois cursos de Meditação Multidimensional de nível I.

DATA LIMITE PARA AS INSCRIÇÕES: 8 de Junho de 2024

Início do Curso: 15 e 16 de Junho pelas 10h

Datas das aulas:

1ª aula – 15 e 16 de Junho

2ª aula - 13 e 14 de Julho

3ª aula - 17 e 18 de Agosto

4ª aula – 14 e 15 de Setembro

5ª aula - 12 e 13 de Outubro

6ª aula - 16 e 17 de Novembro

7ª aula - 14 e 15 de Dezembro

8ª aula - 18 e 19 de Janeiro

9ª aula - 15 e 16 de Fevereiro

10ª aula - Entrega do relatório final (data a combinar no final do mês de Abril)

Retiro Final - Data a combinar após a 10ª aula (Maio ou Junho)

PROGRAMA

MÓDULO I | 1ª Aula

Tema do Mês: *A Anatomia Energética do Ser Humano* – Os Corpos do Homem e os Planos do Universo.

Objetivos da Aula: Conhecer a Função dos Corpos Energéticos e Subtis. • A Dualidade ou Polarização. • Os Três Poderes da Experiência Humana.

Exercícios de Estudo: *As Coincidências e as Sincronicidades da nossa vida.*

Exercício Individual: Investigar o fluxo de coincidências na sua vida.

Exercícios Práticos: Expansão da Bio-Energia através de respiratórios/ Yoganidrá/ Meditação – Samyama / Cântico de Mantras.

MÓDULO II | 2ª Aula

Tema do Mês: *História das Crenças e Convicções. As crenças e a biologia.*

Objetivos da Aula: Conhecer as diferentes memórias: A memória coletiva, a memória morfogênética, da alma e do subconsciente.

Exercícios de estudo: *As minhas preocupações do passado. Encontrar um novo paradigma.*

Exercício Individual: O contexto das coincidências – do macrocósmico ao microcósmico. Construir a sua linha cronológica pessoal.

Exercícios Práticos: Expansão da Bio-Energia através de respiratórios/Yoganidrá/ Meditação – Samyama

MÓDULO III | 3ª Aula

Tema do Mês: *As Egrégoras – O Segredos dos Segredos.*

Objetivos da Aula: Conhecer as egrégoras e as formas-pensamento.

Exercícios de estudo: A Auto-percepção: *Consciência corporal, emocional e mental.*

Exercício Individual: Uma questão de Energia – Ligar-se à energia. Aprender a trabalhar com a energia.

Exercícios Práticos: *Regras da respiração /Yoganidrá/ Meditação – Samyama/ Cântico de mantras.*

MÓDULO IV | 4ª Aula

Tema do Mês: *O Corpo de Dor - O Individual e o Coletivo.*

Objetivos da Aula: Conhecer como o corpo de dor se alimenta dentro de nós.

Exercícios de estudo: *Identificar e Analisar as Cenas de Controlo.*

Exercício Individual: Analisar as suas Cenas de Controlo.

Exercícios Práticos: *Regras da respiração /Yoganidrá/ Meditação – Samyama/ Cântico de mantras.*

MÓDULO V | 5ª Aula

Tema do Mês: *O Ego Patológico – O Lado Luz e o Lado sombra Pessoal.*

Objetivos da Aula: Conhecer o nascimento das emoções e o papel do ego patológico na nossa vida.

Exercícios de estudo: *A Ecologia Humana: A Espiritualidade nas relações interpessoais.*

Exercício Individual: Libertar a necessidade de controlo e competição pela energia.

Exercícios Práticos: *Regras da respiração /Yoganidrá/ Meditação – Samyama/ Cântico de mantras.*

MÓDULO VI | 6ª Aula

Tema do Mês: *O Fenómeno da Intuição. O desenvolvimento do “Observador” de si mesmo.*

Objetivos da Aula: Conhecer e Identificar a Missão de Vida, a Visão e Sonho Pessoal.

Exercícios de estudo: Uma nova perspetiva das relações (românticas, pai/mãe e filhos e de grupo).

Olhar para os ascendentes: *Porque nasci nesta família?*

Qual foi a finalidade do que aconteceu?

Exercício Individual: Adotar novos comportamentos e tornar-se um ser humano cheio de energia.

Exercícios Práticos: *Regras da respiração /Yoganidrá/ Meditação – Samyama/ Cântico de mantras.*

MÓDULO VII | 7ª Aula

Tema do Mês: *O Papel das emoções, Sentimentos e dos Campos de Energia, como veículos do desenvolvimento espiritual.*

Objetivos da Aula: Aprender a lidar com o medo e a dúvida e libertar-se do hábito de controlar.

Exercícios de estudo: *Entrar no Fluxo da Energia Divina conhecendo os Campos de Energia.*

Exercício Individual: Os Campos de Oração.

Exercícios Práticos: *Regras da respiração /Yoganidrá/ Meditação – Samyama/ Cântico de mantras.*

MÓDULO VIII | 8ª Aula

Tema do Mês: *Descobrir Quem somos – Intuindo um Propósito Maior para a Nossa Visa. Para que Fomos Preparados?*

Objetivos da Aula: Aprender a Mudar o Nosso Futuro.

Exercícios de estudo: *A Viagem Mística – A passagem para um nível mais elevado de consciência.*

Exercício Individual: Envolver-se conscientemente: O estudo dos sonhos.

Exercícios Práticos: *Regras da respiração /Yoganidrá/ Meditação – Samyama/ Cântico de mantras.*

MÓDULO IX | 9ª Aula

Tema do Mês: *Inteligência Espiritual. Transcendência: O Processo da Alquimia Espiritual.*

Objetivos da Aula: Conhecer as duas mentes.

Exercícios de estudo: *No Reino das Possibilidades.*

Exercício Individual: Utilizar a Imaginação para Criar Novas Possibilidades.

Exercícios Práticos: *Regras da respiração /Yoganidrá/ Meditação – Samyama/ Cântico de mantras.*

MÓDULO X | 10ª Aula

Avaliação do progresso pelo aluno.

Entrega do relatório final.

RETIRO FINAL

Entrega da avaliação

Entrega do diploma

Experiências práticas com exercícios respiratórios, ásanas, meditação e cântico de mantras.

Metodologias de Formação e Avaliação:

A formação é 80% teórica e 20% prática, dado o tipo de técnicas envolvidas. Será feita a avaliação da evolução do formando, condição essencial para sua aprovação.

Na componente teórica serão utilizadas várias estratégias da ciência do comportamento, de Inteligência Emocional, de Coaching, ferramentas das terapias humanistas, auto-reflexão dirigida, entre outras.

Na componente prática, serão utilizadas técnicas do Swasthya Yôga, ao nível dos exercícios respiratórios, meditação e visualização, vocalização de sons e ultra-sons (mantras), higiene emocional, de forma a realizar a aprendizagem em como estar mais presente nos nossos corpos, no controlo das emoções e do pensamento.

A Avaliação terá em conta os seguintes critérios:

- ⌚ Desenvolvimento do autoconhecimento e do auto-domínio.
- ⌚ Aumento da autoestima e do cuidado pessoal.
- ⌚ Ser inspirado por visão, missão e valores no dia-a-dia.
- ⌚ Utilizar recursos espirituais em problemas práticos.
- ⌚ Aumentar a capacidade de enfrentar a dor física, emocional e transcender o sofrimento.
- ⌚ Perceção do sagrado nas pequenas ações do dia-a-dia.
- ⌚ Estimular a integridade: Coerência entre valores profundos e condutas.

- 🕒 Experimentar estados essenciais do Ser: Paz interior. Amor. Plenitude.
- 🕒 Maior capacidade ao tomar decisões e em lidar com desafios.
- 🕒 Aumento da motivação pessoal.
- 🕒 Aumento da capacidade de aceitar e compreender pessoas.
- 🕒 Melhoria nos relacionamentos interpessoais.
- 🕒 Melhor desempenho na mediação e resolução de conflitos.
- 🕒 Aumento da qualidade de vida.
- 🕒 Capacidade de liderar e influenciar positivamente as pessoas.
- 🕒 Ampliação da Consciência Ética, Ecológica e Socialmente Responsável.
- 🕒 Desenvolvimento da Visão sistêmica: perceber-se parte da teia das interações no universo individual e social e contribuir para o equilíbrio e a harmonia planetária.
- 🕒 Assiduidade, avaliação contínua e avaliação teórica (no final do curso).

O Certificado de Formação terá uma avaliação quantitativa e só será entregue após o relatório final.

INVESTIMENTO

Total: € 2.170,00 (inclui 2 Manuais de apoio, Notebook, Certificado e um retiro de fim de semana na Mata do Bussaco ou outro local a combinar.)

Formas de pagamento: € 120,00 no ato de Inscrição + 10 Mensalidades de €180,00.

CANDIDATURA	PROPINA MENSAL	TOTAL
120,00€ Pagamento da inscrição	180,00€ 10 Módulos com 2 aulas (fim-de-semana)	1.920,00€
	RETIRO FINAL	
	250,00€ (aulas práticas, alojamento e alimentação vegetariana)	