



(Registo de Acreditação: DREAçores/ENT-AEF/003/2020)

## PROGRAMA/CRONOGRAMA/HORÁRIO

<b>Curso de Formação:</b>	A Semente Interior				
<b>Entidade Promotora:</b>	Escola Básica Integrada da Maia				
<b>Entidade Formadora:</b>	MaiaForm				
<b>Local da Formação:</b>	Escola Básica Integrada da Maia				
<b>Data:</b>	10/07/23	a	14/07/23	<b>Horário:</b>	2 <sup>a</sup> /3 <sup>a</sup> /4 <sup>a</sup> – 13:00-16:00 5 <sup>a</sup> /6 <sup>a</sup> – 09:00-12:00

Nº TOTAL DE HORAS = 15 presenciais

### CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- O que é o Reiki.
- O que não é o Reiki.
- Benefícios do Reiki.
- Ligação Mente-Corpo.
- Diferentes tipos de meditação.
- Diferentes técnicas de respiração.
- Técnicas e dinâmicas de relaxamento e meditação.
- Abordagem a várias áreas de desenvolvimento pessoal.

### OBJETIVOS

- Dotar os formandos de conhecimentos, teorias e técnicas de autorregulação emocional.
- Promover a experiência de técnicas de meditação, respiração e relaxamento.
- Motivar para a prática da meditação.
- Fornecer aos formandos conhecimentos, teorias e técnicas em diversas áreas de desenvolvimento pessoal, nomeadamente: Reiki, Meditação, Cimática, Numerologia, entre outras.

**Máximo de Formandos:** 20

**Total de Horas de Formação:** 15