



Aprenda a ter uma mente calma e menos ansiosa

PROGRAMA CULTIVANDO MINDFULNESS EM 8 SEMANAS

**AULAS NO FORMATO ONLINE OU HÍBRIDO PARA SAIR DO ESTRESSE
E SENTIR MAIS TRANQUILIDADE**

@FELICIDADE_SUSTENTAVEL

A group of people is walking away from the camera on a dirt path through a forest of tall, thin trees. The ground is covered in fallen leaves. The scene is peaceful and natural.

Você está se sentindo estressado, ansioso, sem foco e deseja mudar essa situação?

Então se você deseja:

- Cultivar paz e tranquilidade e viver com mais equilíbrio.
- Sonha em sentir calma e reduzir a ansiedade.
- Quer gerenciar melhor as emoções, deixando de ser refém de pensamentos negativos.
- Deseja sentir bem-estar, ânimo e vitalidade.
- Cansou de sobreviver e quer aprender a viver com alegria e apreciação da vida
- Quer aprender a cultivar atenção plena sentindo a força de um grupo que tem o mesmo objetivo que você

Os benefícios dos praticantes de Mindfulness



Mudança de atitude em relação ao estresse e ansiedade



Mais consciência em relação aos padrões mentais e emocionais



Mais consciência em relação às necessidades do corpo



Mais cuidado e compaixão consigo e o próximo



Maior facilidade de foco



Mais qualidade de sono

No fundo, é uma experiência que aprofunda o seu processo de autoconhecimento com a prática de mindfulness



O Programa

O Programa de 8 semanas de Mindfulness é baseado no protocolo do MTI - Mindfulness Trainings International e visa desenvolver e cultivar a atenção consciente no dia a dia, possibilitando que o aluno faça escolhas saudáveis, observando o corpo e a respiração, focando a atenção para o momento presente.

Mindfulness

OU Atenção Plena

é essencialmente uma habilidade que podemos desenvolver para estarmos atentos, conscientes e abertos à experiência presente, sem julgamentos. É uma forma de sair do piloto automático e da mente costumeiramente vaga para um estado de atenção no corpo, na respiração, nos sentimentos, nas emoções que estão permeando nosso cotidiano.





Como funciona?

São 8 encontros, uma vez por semana, às quartas-feiras a noite, com 1 hora e meia de duração na modalidade online ou híbrida*.

O programa combina práticas e teoria voltados à vivência e ao aprendizado de mindfulness, com rodas de conversas e lindas trocas de experiências em um ambiente seguro e acolhedor.

Após o curso, os participantes tornam-se aptos a praticar sozinhos e serão capazes de incorporar os princípios de mindfulness no cotidiano e receberão o certificado de participação do programa pelo protocolo do MTI (Mindfulness Trainings Internacional).

* Dependendo se formar turma presencialmente





“

Sou muito grata pelo programa de Mindfulness que fiz com prof. Chirles. Além da Chirles ter conduzido o programa de uma maneira leve e cheia de luz, ela foi super zdo grupo a participarem e compartilharem suas experiências de coração aberto. Eu já conhecia algumas práticas de Mindfulness antes do curso, mas o poder do grupo foi fundamental para me ajudar a trazer as práticas pra minha rotina. Adorei a diversidade de práticas que me foram oferecidas nesse curso e a leveza de praticar no meu tempo. A partilha dos colegas também foi essencial para as reflexões individuais e criou um espaço onde me senti segura e ouvida. Sigo praticando mas sinto falta do encontro semanal com o grupo, onde eu sempre saía leve de cada encontro e dava boas risadas enquanto refletíamos sobre a vida. Recomendo muito esse curso para todos que desejam trazer atenção plena para a sua rotina.

Carolina Bins Ely

“

Vim compartilhar minha experiência de Mindfulness com a Chirles de Oliveira. Não criei expectativa, e quando a gente vai assim sem expectativa, parece que as coisas tomam uma proporção gigantesca e foi isso que aconteceu comigo. Ter participado desse programa foi uma experiência incrível que eu trouxe para o meu dia. Quando eu me percebo eufórica ou meio pra baixo eu uso as técnicas, e isso é um exercício diário de muita contribuição. A Chirles tem uma técnica incrível que ela domina o conhecimento e traz de uma forma tão leve, que você consegue fazer os exercícios e trazer para vida diária e foi uma gratidão imensa ter participado dessa turma. Eu convido a vocês a também conhecerem essa técnica pois ela é transformadora.

Cristine Dias da Rocha





“

A gente fica muito feliz e grata por tanta prática de atenção plena, cultivar pequenas pausas é realmente maravilhoso em uma época que nós estamos precisando desse apoio e dessas ferramentas. Chegou no momento certo pra gente manter o equilíbrio. Eu estou feliz por ter participado, feliz por meu marido ter participado. A gente fica lembrando um ao outro de fazer as pausas e de cultivar momentos bons, de praticar Mindfulness. Recomendo.

Regia Lucia Marinho de Oliveira

Se você quer realmente transformar a sua vida aprendendo as técnicas de Atenção Plena (Mindfulness)

NÃO PERCA MAIS TEMPO E GARANTA
AGORA O SEU LUGAR NA PRÓXIMA TURMA
DE 2023.





Investimento

Programa de 8 semanas

Total 12 horas no formato online ao vivo via zoom

R\$ 997,00 à vista ou em até 12 x 97,14 no cartão

Horário: 19h30 às 21h

As aulas ficarão gravadas e disponíveis na plataforma hotmart por 1 ano

Quero garantir minha vaga



**Estou esperando
você que realmente
quer transformar a
sua vida aprendendo
a cultivar
Mindfulness para ter
uma rotina mais
saudável e
consciente!**

Chirles de Oliveira

É instrutora em Mindfulness pelo MTI (Mindfulness Trainings Internacional) e Instrutora de Yoga formada pelo IEPY (Instituto de Educação e Pesquisa em Yoga – Prof. Marcos Rojo)

Na busca por excelência em uma formação de vanguarda fez a certificação em Ciências Holísticas e Economia para Transição pela Escola Schumacher Brasil. Na área acadêmica é Mestre em Comunicação e Práticas de Consumo pela ESPM/SP com foco na Sustentabilidade, desde 2011.

Entretanto, tem feito uma transição de carreira depois de descobrir que seu propósito de vida é propagar uma educação que conecta mente e coração e amplia o autoconhecimento e o protagonismo da Felicidade.

Como palestrante e facilitadora de treinamentos em Felicidade sob o viés da Psicologia Positiva já ministrou palestras para Colgate, Fenabreve, Unimed Blumenau, Sesc Osasco, Corsan, AAPS (Associação dos Advogados de São Paulo), Centro Universitário SENAC, Universidade Anhembi Morumbi, FACAMP, Rio Quente Resort e Costa do Sauípe Resort, impactando mais de 3000 pessoas. Seus cursos sobre a Psicologia Positiva, Mindfulness e Propósito já transformaram mais de 300 alunos no formato online durante a pandemia.

Possui as certificações pelo Instituto Brasileiro de Coaching – IBC em Psicologia Positiva e Professional & Self Coach - PSC, MasterCoach, bem como as certificações em Felicidade Interna Bruta -FIB e Chief of Happiness Officer – CHO-C pelo instituto Feliciência.





@FELICIDADE_SUSTENTAVEL