Ciclo de Conferências às Quintas

UNIVERSIDADE AUTÓNOMA DE LISBOA

MINDFULNESS

Como encontrar calma num mundo agitado

Orador: João Palma

Praticante de meditação Mindfulness há 11 anos. Começou a ensinar há sete anos, tendo feito a sua formação no Reino Unido: Mindfulness for Health, Breathworks CIC; Mindfulness in Schools Project – dot-b; MBSR, teacher training in Mindfulness Based approaches, Bangor University; MBCT, Mindfulness Based Cognitive Therapy specialist teacher training, Bangor University.

A "revolução mindfulness" que está a surgir um pouco por todo o lado.
O suporte científico que a valida a necessidade e possibilidade de treinar a mente - o cérebro, o sistema nervoso e a neuroplasticidade.
Benefícios cientificamente comprovados - saúde, auto-regulação do sistema nervoso, inteligência emocional.
Mindfulness enquanto treino mental - definição, campo de aplicação e princípios fundamentais.
Exercícios práticos que evidenciam o potencial deste treino - passar das elaborações para os sentidos, a respiração enquanto suporte para a auto-regulação fisiológica e emocional, descobrir uma nova relação com as emoções e com os pensamentos.
Prática formal, com lugar e tempo específico, e prática informal, integrada nas actividades do dia-a-dia.
Perguntas e respostas que visam facilitar o processo de clarificação da experiência interna.

29 de Outubro
18h30 • Auditório 1

/Universidade-Autonoma-de-Lisboa

Departamento de Psicologia
Unidade Central de Apoio Académico
Rua de Santa Marta, n.º 47, 3.º, 1169-023 Lisboa
Tel.: 213 177 600 | 808 29 29 29 | ucaf@autonoma.pt