

Curso Inicial de Meditação B-learning

- RYS 40h, certificado pela Yoga Alliance Professionals e pela DGERT-

1ª Edição

2023

E-Formador: Marco Peralta (SYT1 e Trainer Pro)

1 SYT > Senior Yoga Teacher, certificado pela Yoga Alliance Professionals.

Apresentação

Marco Peralta é **Senior Yoga Teacher e Trainer Pro** pela **Yoga Alliance Professionals**. Pratica e ensina Meditação e Yoga há 25 anos.

Começou a praticar Yoga e Meditação por livros em 1995 após uma busca existencial iniciada pela morte de um dos seus melhores amigos.



Faz a sua primeira aula de Yoga em Maio de 1996 com um professor e começa a ensinar nesse mesmo ano a convite da sua professora com quem praticava regularmente. Continua nos anos seguintes a sua prática, investigação e formação em Yoga e Meditação fazendo formação e visitando professores e professoras de diferentes escolas e perspectivas filosóficas em Portugal, Brasil, Reino Unido, Grécia e Índia.

Nestes últimos 25 anos de ensino partilhou milhares de horas de Yoga e Meditação com milhares de Human@s em aulas, palestras, eventos, workshops, satsang, retiros, viagens e formações profissionais. Formou centenas de professores e professoras nas áreas do Yoga, Meditação, Yoga na Gravidez, Yoga Terapia e SUP Yoga.

É autor dos cds de prática 'Yoganidra – descontração profunda' (2006) e 'Meditações Guiadas – Sê Quem Tu És' (2014). Ensina regularmente em Portugal, Grécia e Índia.

Vive e ensina Yoga, Meditação e Filosofia como um modo de Vida.

Bem vind@ a esta Formação!

Todas as práticas de Meditação e Contemplação, independentemente do estilo, escola ou tradição assentam em pontos comuns e essenciais.

As bases comuns da prática da Meditação são de aplicação universal, e permitem inúmeras combinações e integração com outros pontos de vista (filosóficos ou teológicos, de estilo de vida, alimentação, tempo, lugar ou experiência pessoal) - tantas combinações como cada ser humano que existe.

É a partir destas bases fundamentais que as diferenças frequentemente se originam, dando origem ao longo do tempo a diferentes estilos, escolas, interpretações, pontos de vista e perspectivas.

O objetivo deste curso é dar as bases essenciais e fundamentais da prática da Meditação de forma clara e acessível possibilitando que o/a praticante as possa conhecer, aprofundar, explorar e investigar. Deste modo o/a participante será convidado a aprofundar a sua prática pessoal e a integrar a prática da Meditação na sua Vida, independentemente das circunstâncias da mesma.

A intenção não é apenas aprender a praticar Meditação sozinho/a e de forma independente e livre, mas também o aprofundamento de conceitos filosóficos e de várias técnicas de Meditação: porque é que se praticam, que benefícios e contraindicações possuem e que conjugações podem ser feitas para potenciar os seus efeitos e os seus benefícios.

É intenção deste curso também dar a preparação, conhecimento e experiência essencial de base para quem queira ingressar num curso de formação de Professores de Meditação, preparando o/a praticante de Meditação para a exigência do mesmo.

Mantendo sempre Presente que Tu És a Tua Própria Liberdade.

Abraço no Coração

Marco Peralta

Formador/E-Tutor

Programa de Formação | B-Learning

| | |
|---|---|
| Designação Duração | Curso Inicial de Meditação B-Learning 40 horas |
| Local | Plataforma Moodle da Escola Sunshine Yoga plataformasunshineyoga.pt Instalações Rua Rainha Dona Luísa de Gusmão 4D 1600-686 Lisboa |
| Datas e Horários das Sessões Síncronas | Sábados das 14h30 às 19h30 7 Janeiro 2023 21 Janeiro 2023 4 Fevereiro 2023 Domingos das 9h00 às 13h00 8 Janeiro 2023 22 Janeiro 2023 5 Fevereiro 2023 |
| Destinatários Pré-Requisitos | <p>Nos termos da Portaria nº 214/2011 de 30 de Maio, os participantes devem ter preferencialmente uma qualificação de nível superior, não podendo ter qualificações inferiores ao 9º ano de escolaridade.</p> <p>Este Curso destina-se a todos os praticantes de Meditação, Mindfulness e outras artes similares que pretendam aprofundar conhecimentos na área da Meditação.</p> <p>Os formandos devem ter domínio, na ótica do utilizador, do Microsoft Office e Internet Explorer ou outro browser, acesso ao computador, conhecimentos da plataforma Zoom e ter endereço de e-mail.</p> <p>Cada grupo de formação será composto, por um número mínimo de 8 formandos.</p> |
| Objetivos Gerais | <p>No final do curso os formandos deverão ser capazes de:</p> <ul style="list-style-type: none">• Identificar as bases e as diferentes técnicas que integram a prática de Meditação;• Reconhecer e aprofundar os conceitos filosóficos da Meditação;• Desenvolver, aprofundar e explorar a prática pessoal de Meditação; |

| | |
|------------------------------|--|
| Objetivos Específicos | No final do curso os formandos deverão ser capazes de: <ul style="list-style-type: none"> • Identificar os mecanismos da prática das principais técnicas de Meditação; • Reconhecer a história e a filosofia da Meditação; • Reconhecer os benefícios e as contraindicações da prática de Meditação; • Montar uma prática pessoal de Meditação; • Integrar a prática e filosofia da Meditação no dia a dia; |
|------------------------------|--|

| | |
|---------------------|--|
| Certificação | A Escola Sunshine Yoga prima pela qualidade da sua formação na área do Yoga, sendo uma entidade formadora devidamente Certificada pela DGERT - Direção-Geral do Emprego e das Relações de Trabalho, desde 2017. A Escola Sunshine Yoga cumpre os rigorosos requisitos estabelecidos pela Yoga Alliance Professionals (Yoga Alliance de Inglaterra). Os nossos formandos têm uma formação com excelentes padrões e são elegíveis para se registar como professores da Yoga Alliance Professionals. |
|---------------------|--|

| | |
|------------------|---|
| Inscrição | Para reservar a sua vaga no curso, deverá enviar um email para: escola@sunshineyoga.pt (informamos que terminando as vagas não poderemos aceitar mais inscrições, não deixe a sua inscrição para as últimas semanas) |
|------------------|---|

| | |
|--|--|
| Investimento e forma de pagamento | Existem 3 formas de pagamento. 1) Pagamento a prestações – 550€ - Inscrição: 100€ (transferência bancária) + 3 pagamentos no valor de 150€ cada, até ao dia 8 nos meses seguintes e consecutivos à inscrição (transferência bancária) 2) Pagamento a pronto – 450€ - Inscrição com o valor total do curso: 450€ 3) Profissionais Escola Sunshine Yoga e Be The Change, Alunos do Professor Marco Peralta – 400€ - Inscrição: 100€ (transferência bancária) + 3 pagamentos no valor de 100€ cada, até ao dia 8 nos meses seguintes e consecutivos à inscrição (transferência bancária) |
|--|--|

| Módulos/Conteúdos Programáticos | Duração (Horas) | | | |
|--|-----------------|--------|----|-----|
| | EL - S | EL - A | P | T |
| MÓDULO I – INTRODUÇÃO À HISTÓRIA E FILOSOFIA DA MEDITAÇÃO | 4h | 6h | -- | 10h |

| | | | | |
|--|-----|-----|----|-----|
| <ul style="list-style-type: none"> – Breve História da Meditação: Origens e atualidade; – Perspectiva dual e não dual da Meditação; – Meditação como modo de Vida; – Ética do Yoga: Yamas e Niyamas; – Introdução e leitura das principais escrituras do Yoga e dos seus temas fundamentais; – Karma Yoga, Bhakti Yoga, Raja Yoga e Jñana Yoga; | | | | |
| MÓDULO II – BASES DA PRÁTICA DE MEDITAÇÃO <ul style="list-style-type: none"> – Posições de Meditação: Clássicas e Adaptadas; – Os olhos na prática de Meditação; – Gestos para a prática de Meditação; – Prática de vários tipos, técnicas e métodos de Meditação; | 8h | 2h | -- | 10h |
| MÓDULO III – PRÁTICAS AUXILIARES À MEDITAÇÃO <ul style="list-style-type: none"> – Sequências de Ásana (posições) para preparação do corpo antes da Meditação; – Pranayama – Respiração Consciente como preparação para a Meditação; – Yoganidra – Técnicas de descontração profunda como preparação para a Meditação; – Caminhar como Meditação; – Silêncio; | 6h | 2h | 2h | 10h |
| MÓDULO IV – PRÁTICA PESSOAL DE MEDITAÇÃO <ul style="list-style-type: none"> – Recomendações gerais para a prática de Meditação; – Obstáculos à prática de Meditação e como lidar com eles; – Criar e manter uma prática pessoal de Meditação; – Criar e manter um diário de Meditação; – Meditação no dia-a-dia; | -- | 3h | 7h | 10h |
| Total | 18h | 13h | 9h | 40h |

EL – S = E-Learning Síncrono | EL-A = E-Learning Assíncrono | P = Presencial | T = Total

| | |
|--------------------------------|--|
| Estratégia Metodológica | <ul style="list-style-type: none"> • O curso decorre em ambiente b-learning, tendo como suporte a plataforma de gestão de aprendizagens (LMS) Moodle da Sunshine Yoga que se encontra acessível em: https://plataformasunshineyoga.pt/ |
|--------------------------------|--|

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• O curso tem associado um itinerário pedagógico em que os conteúdos programáticos são organizados por módulos, segundo um desenvolvimento sequencial, com momentos assíncronos e síncronos.• Antes de iniciar cada módulo, o formando deverá consultar o Fórum e o respetivo tópico do módulo de forma a verificar quais os objetivos pedagógicos e respetivas atividades associadas.• Em cada módulo, os conteúdos relativos aos momentos assíncronos são diversificados, sendo que o formando tem disponíveis vídeos explicativos, interligados com manuais e outra documentação de apoio, com alguns exercícios de aplicação/sistematização. O formando também terá acesso a outras informações disponibilizadas pelo E-Formador no Fórum.• No decorrer do curso, o formando terá disponível o acompanhamento e apoio do e-formador para qualquer esclarecimento através de mensagens privadas ou do Fórum (tempo máximo de resposta 48 horas úteis). |
|--|--|

| | |
|----------------------------------|--|
| Metodologias de Avaliação | <p>A Avaliação final dos formandos assenta nas seguintes percentagens:</p> <p>Avaliação Sumativa: 40 %</p> <ul style="list-style-type: none">– Questionários online– Trabalho realizado ao longo das sessões– Trabalho realizado em casa: leitura dos manuais e trabalhos escritos <p>Projeto Final: 60%</p> <ul style="list-style-type: none">– Trabalho final escrito com um programa de prática pessoal (diária e semanal) de Meditação <p>É em função da análise destes diferentes elementos que resultará uma classificação final de curso, de acordo com a escala de avaliação numérica de 1 a 5 com a seguinte correspondência em termos qualitativos: Nível 1 – Muito Insuficiente; Nível 2 – Insuficiente; Nível 3 – Suficiente; Nível 4 – Bom; Nível 5 – Muito Bom.</p> <p>Desta feita, a aprovação do formando no final do curso será determinada pelos seguintes critérios:</p> <ul style="list-style-type: none">– Considera-se que um formando teve aproveitamento no curso - apto - quando a sua classificação final for igual ou superior ao nível 3, correspondendo em termos qualitativos a “Aproveitamento Suficiente” e tendo registado uma assiduidade mínima de 95% sobre a duração global do curso. <p>Considera-se que um formando não teve aproveitamento no curso - não apto - quando a sua classificação final for igual ou inferior ao nível 2, correspondendo em termos qualitativos a “Aproveitamento Insuficiente”;</p> |
|----------------------------------|--|

| | |
|---|--|
| | ou não tendo registado uma assiduidade mínima de 95% sobre a duração global do curso. |
| Modalidade de Formação | Outras ações de formação contínua (não inseridas no Catálogo Nacional de Qualificações) |
| Forma de Organização da Formação | Formação presencial e à distância (B-Learning) |
| Requisitos Logísticos | <p>Os formandos devem ter equipamentos informáticos (computador com ligação à internet) com imagem, som e microfone para a sua participação nas sessões síncronas.</p> <p>Para as sessões síncronas, os formandos devem ter sempre preparados os seguintes materiais e condições:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dispositivo (computador, tablet ou telemóvel) totalmente carregado ou ligado. • Abrir o link 10 minutos da sessão síncrona antes do início da sessão, para que possa verificar se está tudo a funcionar corretamente. • Preparar o espaço para assistir à sessão, certificando-se de que não será incomodado ou interrompido durante a sessão por pessoas, animais de estimação ou telefonemas e mensagens. • Roupa confortável para praticar. • Tapete de Yoga. • Manta fina para se tapar na Yoganidrá e prática de Meditação. • Caderno de apontamentos. <p>Caderno para servir exclusivamente de diário de sádhana (prática), a manter ao longo de todo o curso.</p> <p>Critérios de seleção dos espaços de formação:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Computador funcional equipado com placa de som, microfone, colunas de som e com ligação à Internet; • Sala com boa luminosidade, ventilação, temperatura e isolada de ruídos perturbadores ao bom funcionamento; • Espaço equipado com todos os recursos didáticos necessários; • Espaço apoiado por áreas de convívio e coffee breaks; • Local de fácil acesso; • Espaço cuja limpeza é assegurada diariamente. Espaço amplo o suficiente para permitir a concretização de dinâmicas de grupo e da prática de Meditação; • Espaço apoiado por áreas de convívio e coffee breaks; • Local de fácil acesso; • Espaço cuja limpeza é assegurada diariamente. |
| Espaços e Recursos Pedagógicos | <p>Todas as ações de formação promovidas presencialmente terão à disposição um computador portátil, um videoprojector e um quadro branco com as respetivas canetas.</p> <p>A plataforma irá disponibilizar materiais de estudo, manuais e um fórum de apoio ao estudo.</p> |

| | |
|---|---|
| Suportes Pedagógicos de Aprendizagem | - Plataforma de aprendizagem. - Documentação e recursos disponibilizados na plataforma. |
| Regras de Funcionamento | <ul style="list-style-type: none">• Os formandos devem cumprir com a estratégia pedagógica definida no curso.• Os formandos devem cumprir os prazos definidos no cronograma do curso.• O prazo de respostas por parte do e-formador, aos exercícios e questões colocadas será de 48 horas.• Nas sessões síncronas, os formandos devem marcar presença na hora calendarizada, para cada sessão, e participar nos trabalhos a desenvolver.• O início da sessão síncrona terá uma tolerância de 5 minutos, além da hora calendarizada. |