

## Projeto de Ensino

### Práticas de Meditação para acalmar e relaxar

Coordenadora: Nádia Cristina da Silva Mello  
Coordenadora Adjunta: Marília Borges Costa Oliveira  
Colaboradora ministrante: Carmelita Nassif Leonel

**Público alvo:** docentes, discentes e servidores em geral de todos os campi do CEFET-MG bem como da comunidade de pais de alunos e comunidade externa em geral.

Este projeto oferece uma série de PRÁTICAS PARA EQUILÍBRIO. A proposta foi idealizada e encaminhada por uma mãe de aluna do CEFET MG Campus Divinópolis, Carmelita Nassif Leonel, cirurgiã-dentista com formação e vivências em várias técnicas de Terapias Integrativas. Apresentou-se interessada em auxiliar a Instituição com um projeto que pudesse ajudar a enfrentar este momento difícil para todos com a COVID19. Assim, o projeto será coordenado por uma professora efetiva da instituição e subcoordenado pela Odontóloga do Campus Divinópolis que possui formação em Psicologia e atua sempre considerando o psicossocial humano.

O momento atual nos convida a olhar mais para nós mesmos, para nossas atitudes, nossos pensamentos, nossos sentimentos e padrões de comportamento, nossas sensações e emoções. Será que estamos olhando com consciência para isto?

Exercitar a plena atenção é importante para produzir o aumento da capacidade de concentração, da redução do stress, aumento da imunidade, melhorar as relações interpessoais, o desenvolvimento de maior clareza mental levando a uma mente mais organizada e fluida para o trabalho e estudos.

Neste projeto, além da meditação, serão oferecidas online práticas conhecidas como Terapias Integrativas: Yoga, Self-Healing (exercícios para os olhos), The Solution (auto-instrução), Visualizações e Relaxamentos conduzidos, Reiki. Para esclarecer qualquer dúvida, estas práticas não tem nenhum vínculo religioso, e estão sendo oferecidas a fim de auxiliar a todos administrar melhor este momento.

As práticas serão conduzidas online via aplicativo Zoom, uma vez por semana (quarta-feira) às 21h, por 30 minutos. Será disponibilizado um grupo de Whatsapp ou telegram para instruções e dúvidas que será aberto para os participantes após cada prática, e criado a partir dos dados de inscrição fornecidos pelos participantes no formulário para inscrição que poderá ser preenchido no período de 10 a 15 de junho de 2020, disponível no link abaixo:

<https://forms.gle/AVnE5sefCcAVrjvH7>

#### CRONOGRAMA DE ATIVIDADES

Data	Hora	Atividade Prática
17/06/2020	21h	The Solution, Yoga e Relaxamento Conduzido
24/06/2020	21h	The Solution Relaxamento Conduzido
01/07/2020	21h	The Solution, Meditação Za Zen
08/07/2020	21h	The Solution, Selfie-helaing e Relaxamento
15/07/2020	21h	The Solution, Reiki e Meditação Conduzida
22/07/2020	21h	The Solution, Reiki e Visualizações
29/07/2020	21h	The Solution, Yoga
05/08/2020	21h	Encerramento com prática ou práticas escolhidas pelos participantes