



ESCOLA SECUNDÁRIA D. JOÃO II

2018-2019

CURSO DE MEDITAÇÃO NA ESCOLA

OBJETIVO

- **Desenvolver recursos pessoais de autorregulação psicofisiológica:**
 - Gestão do stress
 - Regulação emocional

TEMAS DE DESENVOLVIMENTO TEÓRICO E PRÁTICO

- Práticas meditativas tradicionais
- Técnicas de relaxamento
- Técnicas de respiração

SESSÕES

- 1ª Sessão: 16/05/2019; 17.00 -18.30 horas
- 2ª Sessão: 23/05/2019; 17.00 -18.30 horas
- 3ª Sessão: 30/05/2019; 17.00 -18.30 horas

DESTINATÁRIOS

- **Toda a comunidade escolar:** alunos, encarregados de educação, funcionários e docentes.

Nota: Alunos do ensino secundário em anos de exames podem beneficiar-se com o desenvolvimento de técnicas de relaxamento.

LOCAL: Informação a apresentar na portaria da Escola no dia da 1ª sessão.

- Será entregue a cada participante um **certificado de presença**.
- No fim da 3ª sessão será oferecido um **CD de Técnicas de Relaxamento**.

FORMADOR: Professor Carlos Mateus, grupo 410 - Filosofia

INSCRIÇÃO: Entregar no balcão da portaria da Escola a informação seguinte até 14/05/2019



INSCRIÇÃO NO CURSO DE MEDITAÇÃO 2018-2019

Nome _____ do _____ participante

Encarregado de Educação Docente Funcionário Aluno do _____ ano

Na mesma ficha pode inscrever-se um encarregado de educação e um aluno, basta que marque