

PROJETO PEDAGÓGICO

| INSTITUIÇÃO DE ENSINO | |
|-----------------------|--------------------------------|
| NOME: | CURSOS VIRTUAIS LTDA |
| CNPJ: | 08.179.401/0001-62 |
| REGISTRO ABED: | 7734 - CATEGORIA INSTITUCIONAL |

| CURSO | |
|-------------|-----------|
| NOME: | MEDITAÇÃO |
| MODALIDADE: | LIVRE |

Metodologia: O conteúdo do curso é disponibilizado ao aluno para estudo em uma interface diagramada de fácil navegação chamada de Sala de Aula Virtual. O acesso ao material é bastante intuitivo e proporciona uma experiência de interatividade no processo de aprendizagem a distância.

Sincronicidade: os cursos/eventos são caracterizados como síncronos, a partir do momento da inscrição, com a indicação por parte do aluno, da data que iniciará, tendo em vista que passa a ter data de início e término definidas.

Tutoria e Formas de Interação: Os cursos recebem suporte de uma tutoria especificamente designada. A interação é realizada online por meio do sistema de Sala de Aula Virtual. A tutoria consiste na assistência didática, compartilhamento de informações, troca de experiências visando o melhor aproveitamento dos conteúdos estudados. A interação entre tutores, estudantes e administração do curso é online.

Avaliação/Certificação: A avaliação é quantitativa e interpretativa. A geração do certificado eletrônico é condicionada à verificação de aproveitamento mínimo de 60% (sessenta por cento) nas atividades da avaliação final. Todos os cursos contam com ferramenta de avaliação de conteúdo (aprendizagem) correspondente à carga horária certificada.

Organização curricular: Os programas apresentam organização curricular elaborada a partir de projetos pedagógicos específicos por uma equipe pedagógica multidisciplinar, que acompanha toda a concepção dos conteúdos.

Tecnologia de EAD/e-learning: Após a elaboração dos conteúdos é realizada a migração para a Sala de Aula Virtual, que é um ambiente de aprendizagem online otimizado para EAD.

Materiais Didáticos: O conteúdo programático é lastreados em materiais didáticos atualizados. Dentre as ferramentas de aprendizagem além do material de estudo estão a avaliação final, grupo de estudos interativo com professor e sistema de anotações pessoais sobre o curso.

Interação e Suporte Administrativo: Os programas de formação contam – além do suporte de tutoria - com uma infraestrutura de apoio que prevê a interação entre alunos e alunos; alunos e professores/tutores; e alunos e pessoal de apoio administrativo. Essa interação é garantida por meios eletrônicos e/ou por meio telefônico, conforme o caso. A Sala de Aula Virtual utilizada pela CURSOS VIRTUAIS LTDA é uma plataforma proprietária, desenvolvida e atualizada permanentemente.

Sobre a Instituição de Ensino: A CURSOS VIRTUAIS LTDA é uma empresa de educação a distância tradicional. Iniciamos nossas atividades em 2006 e contamos com mais de 350 mil alunos matriculados em diversos cursos. Além disso, somos associados da ABED - Associação Brasileira de Educação a Distância. Somos uma empresa de educação legalmente constituída inscrita no CNPJ 08.179.401/0001-62 e que atua com a idoneidade e credibilidade servindo diversos órgãos públicos e empresas privadas, além de milhares de profissionais, servidores públicos, estudantes e professores de todo o país.

ESTRUTURA DO CURSO - COMPONENTES CURRICULARES

TÍTULO DO PROGRAMA: Meditação

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Proporcionar ao aluno uma visão abrangente sobre os temas do conteúdo programático.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

Meditação para dormir e acordar bem
Meditação para orientação com seu Eu interior
Meditação para autoestima e amor próprio
Meditação
Meditação - Outro texto
Quem pode fazer meditação?
O que é Meditação?
Por que meditar?
Meditação o que é?
O que é a meditação e o que não é?
Quando meditar?
O que é a mente?
Meditação - Minutos que valem ouro
Fazendo do Sim um mantra
Sobre a energia do sim
Parar, acalmar-se, descansar e curar-se
Meditação estabilizadora
Meditação analítica (vipashyana)
Regras gerais para a prática da meditação sentada
Estratégia de relaxamento
Dicas para a prática
Exercícios de meditação
O observador passivo
A técnica
Meditação atenciosa de Deepak Chopra
Shamatha - Meditação sobre a Respiração
A prática
Meditação dinâmica de Osho
Meditação Nadabrahma de Osho
Meditação Gourishankar de Osho
Meditação Kundalini de Osho
Meditação Gourishankar de Osho
Simplesmente desaparecendo
Como praticar ZAZEN
Kakusoku
Dicas para uma meditação rápida
Meditação da Luz
Pratique meditação - esse habito pode baixar a pressão sanguínea
Meditação do Amor
Limpeza Karmica
Androgenato interno
Encontro com a Alma Gêmea
Abertura do coração para o amor
Encontro consigo mesmo
Elevação espiritual
Programação de sonho
Entrega da missão
Sintonia com a Sabedoria Divina
Renascimento
Meditação para curar o planeta
Meditação e Tratamento para Ascensão
Meditação - o que é

Meditação atenciosa de Deepak Chopra
A meditação salvou o dia
Estratégia de relaxamento
Relaxar na postura
Auto-hipnose de Betty Erickson
A meditação
Dicas para a prática
Exercícios de meditação
A meditação - técnicas, prática e benefícios
Aliviando a hipertensão através da meditação
Meditação e estresse
Efeitos da meditação no cérebro
Propriedades curativas da meditação
Meditação e psicoterapia
Preparação para a meditação
Atenção
Vendo o que você acredita
Práticas de meditação
Meditar respirando
Meditar relaxando o corpo
Meditar concentrando
Meditar caminhando
O mantra
Alimentação consciente
Duas Correntes de Meditação
Conselhos Práticos para Meditadores
Meditação Sentada Diária
Retiros
Vida Diária
As Moradas Divinas e o seu Aperfeiçoamento
Brahma-vihara
A Paciência e seu Aperfeiçoamento
Khanti-parami
A Energia e o seu Aperfeiçoamento
Viriya-parami
A Concentração e o seu Aperfeiçoamento
Samadhi-parami
Perigos na Meditação
Transmutação pessoal e transmutação planetária
O chakra coronário
O chakra frontal
O chakra laríngeo
O chakra cardíaco
O chakra solar ou umbilical
O chakra esplênico
O chakra básico
O universo não foi criado. Universos estão sendo criados continuamente!
O processo da meditação transmutativa
O processo de capacitação
Algumas recomendações para facilitar o surgimento da consciência transmutativa
Método biodinâmico para capacitar o ser humano para receber e desenvolver consciência transmutativa.
Mergulho - no além-mental
Conexão com a mãe terra - sustentação, contato, harmonia e relaxamento complementar.
Conexão com o grande espírito - ascensão
Abertura do campo - amplificação
Conexão com os seres que estão em ressonância - comunhão
Captação adicional de energia cósmica-amor-poder-cura
Processo transmutativo - ativação do processo
Visualização criadora ou curadora - interação atrativa
Mapa futuro da terra