

## 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