

# PROJETO PEDAGÓGICO

INSTITUIÇÃO DE ENSINO	
RAZÃO SOCIAL:	CURSOS VIRTUAIS LTDA
NOME FANTASIA:	CURSOSVIRTUAIS.NET
CNPJ:	08.179.401/0001-62
REGISTRO ABED:	7734 - CATEGORIA INSTITUCIONAL

CURSO	
NOME:	MEDITAÇÃO
MODALIDADE:	CAPACITAÇÃO LIVRE OFERTA - EAD

**Metodologia:** O conteúdo do curso é disponibilizado ao aluno para estudo online em uma interface diagramada de fácil navegação AVA (Ambiente Virtual de Estudos). O acesso ao material é bastante intuitivo e proporciona uma experiência de interatividade no processo de aprendizagem a distância. O curso conta com a realização de atividade avaliativa ao término de cada aula/módulo e também realização da prova final.

**Formato:** O curso é ofertado de forma assíncrona e conta com atividades complementares síncronas, permitindo que o aluno organize seus estudos conforme sua disponibilidade. Os módulos de aprendizado são liberados de maneira assíncrona e progressiva, sendo necessário concluir cada etapa para avançar à seguinte. Complementarmente, o curso conta com atividade síncrona por meio do suporte em tempo real com o professor, disponível às terças e quintas-feiras, das 15h às 16h, na ferramenta de tira-dúvidas.

**Tutoria e Formas de Interação:** Os alunos recebem suporte de uma tutoria especificamente designada. A interação é realizada por meio do da Área do Aluno, no Ambiente Virtual de Estudos (AVA). A tutoria consiste na assistência didática, compartilhamento de informações, troca de experiências visando o melhor aproveitamento dos conteúdos estudados.

**Prova final/Certificação:** A prova final é quantitativa. A geração do certificado é condicionada à verificação de aproveitamento mínimo de 70% (setenta por cento) na prova final. O curso conta com ferramenta de avaliação de conteúdo (aprendizagem) correspondente à carga horária certificada.

**Organização curricular:** O curso apresenta 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 o ambiente de estudos na área do aluno, que é um AVA otimizado para nossa plataforma de ensino.

**Materiais Didáticos:** O conteúdo programático é lastreado em materiais didáticos atualizados. Dentre as ferramentas de aprendizagem além do material de estudo estão a prova final, grupo de estudos com o tutor/professor, e atividades atividade avaliativas sobre cada aula do curso.

**Interação e Suporte Administrativo:** O curso conta – além do suporte de tutoria - com uma infraestrutura de apoio que prevê a interação entre alunos e professores/tutores; e alunos e equipe de apoio administrativo. Essa interação é garantida por meios eletrônicos e/ou por meio telefônico, conforme o caso. O Ambiente Virtual de Estudos (AVA) utilizado pela CURSOS VIRTUAIS LTDA é uma plataforma proprietária, desenvolvida e atualizada permanentemente.

**Sobre a Instituição de Ensino:** A CURSOS VIRTUAIS LTDA é uma escola de educação à distância. Iniciamos nossas atividades em 2006 e contamos com mais de 500 mil alunos matriculados em diversos cursos. Além disso, somos associados da ABED - Associação Brasileira de Educação a Distância. Legalmente constituída inscrita no CNPJ 08.179.401/0001-62, atua com a idoneidade e credibilidade auxiliando 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**

**NOME DA CAPACITAÇÃO:** Meditação

**OBJETIVO DE APRENDIZAGEM:** Proporcionar ao aluno uma visão abrangente sobre os temas do conteúdo programático. Melhorar as competências específicas do curso e desenvolver habilidades de pensamento crítico e analítico acerca do tema estudado.

### **ATIVIDADES/AULAS:**

- 1) Guia de meditação
- 2) A arte da meditação
- 3) Meditação e relaxamento
- 4) Exercícios de meditação e concentração
- 5) Meditação transmutativa
- 6) Conselhos para meditação
- 7) Meditação para dormir e acordar bem
- 8) Meditação para orientação com seu Eu interior
- 9) Meditação para autoestima e amor próprio

### **CONTEÚDO PROGRAMÁTICO DETALHADO:**

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  
Viriy-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 a 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