PROGRAMA 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 desenvolvido com base em apostilas e outros materiais didáticos atualizados. Além do material de estudo, o aluno conta com diferentes ferramentas de aprendizagem, como grupo de estudos com tutor/professor, tira-dúvidas por inteligência artificial, atividades avaliativas ao longo das aulas e prova final para avaliação do aprendizado.

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

BASE LEGAL: CF/88, arts. 206, II, e 209; na LDB 9.394/96, arts. 39, § 2º, I, e 40; e no Decreto 5.154/2004, art. 3, em consonância com a Resolução CNE/CP 1/2021 (MEC), arts. 14 e 37, quanto à formação e aperfeiçoamento profissional.

OBJETIVO DE APRENDIZAGEM: Ao concluir o curso de Meditação, o aluno deverá ser capaz de compreender os princípios, finalidades e benefícios associados à prática meditativa, reconhecendo diferentes correntes e técnicas de meditação. Também deverá desenvolver conhecimentos para preparar o ambiente e o corpo, aplicar exercícios de respiração, relaxamento, concentração, atenção plena, visualização, mantras e meditação sentada ou em movimento. O aluno poderá adotar práticas voltadas ao sono, à autoestima, ao equilíbrio emocional e ao manejo do estresse, além de reconhecer orientações, cuidados e possíveis riscos, desenvolvendo disciplina e consciência para integrar a meditação à rotina diária.

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
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 desenvolvera 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

DOCUMENTO ASSINADO DIGITALMENTE

CURSOS VIRTUAIS LTDA - CNPJ 08.179.401/0001-62
Assinatura eletrônica qualificada com certificado digital ICP-Brasil

Código: **108**

