



Experiência  
*mindful*

# MINDFULNESS EM 8 SEMANAS

## O que é mindfulness?

Com base em uma abordagem milenar, **mindfulness** é sobre estar desperto e **presente** em todos os momentos da vida. Acesse seus recursos internos para lidar com os desafios apresentados pela vida. Aprenda a escolher respostas mais hábeis para pensamentos, sentimentos e comportamentos

## Descrição do curso

Este curso explora como desenvolver o **estado de atenção plena** por meio de um **programa estruturado**. O interesse em pesquisar sobre os efeitos das intervenções baseadas em mindfulness floresceu nos últimos anos e os achados científicos estão confirmando a eficácia de **mindfulness** na redução de estresse, ansiedade, dor crônica, desregulação emocional, irritabilidade, cansaço e falta de atenção.

# BENEFÍCIOS

**REGULAÇÃO DAS EMOÇÕES**

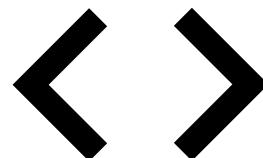
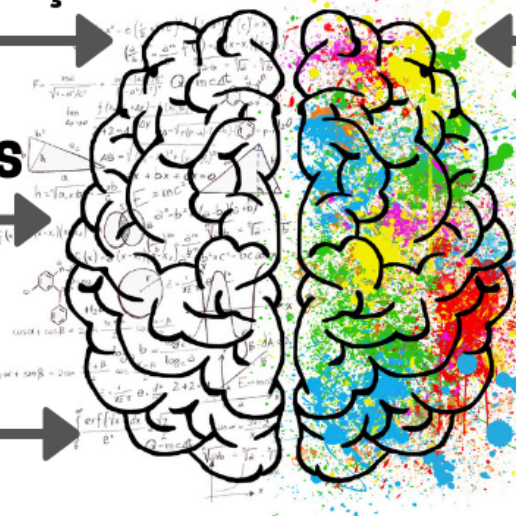
**INTELIGÊNCIA EMOCIONAL**

**REDUÇÃO DE STRESS**

**MELHORA NO FOCO**

**MENOS DISTRAÇÃO**

**AUMENTO DE ENERGIA**



## AUMENTA

- foco
- concentração
- bem-estar
- criatividade
- paciência
- compaixão
- energia
- resiliência

## REDUZ

- preocupação
- stress
- ansiedade
- reatividade
- depressão
- dor crônica
- irritabilidade
- ruminação

## MELHORA

- auto percepção
- relacionamentos
- tomada de decisão
- inteligência emocional
- produtividade
- auto regulação
- qualidade do sono

clique para acessar

**ESTUDOS CIÊNTIFICOS**



# INSCRIÇÃO



**8 SEMANAS ONLINE**  
**VALOR: 4 X R\$200,00**

**INSCRIÇÃO**



# INSTRUTOR

**Marcio Alves Belo**

**Instrutor de Mindfulness aplicado à promoção da saúde**  
**Centro Brasileiro de Mindfulness e Promoção da Saúde | UNIFESP**

**Especialista em Mindfulness – UNIFESP**

**Unidade Avançada de Extensão Universitária – 425 horas**

**Pós-Graduando em CEB - Cultivating Emotional Balance**

**Área de ensino do Hospital Israelita Albert Einstein**



**SITE**



**(11) 2844-4423**



**WHATSAPP**