

CURSO PRESENCIAL

APRENDA *Mindfulness* NA PRÁTICA



PRESENÇA, CONSCIÊNCIA E AUTOCUIDADO



25/05, 01/06, 08/06,
15/06 e 22/06



18:30h às 20:45h



Mindful Active Ricardo Paranhos,
1.222 - Marista Piso Superior Goiânia





COMO ESTE CURSO PODERÁ AJUDAR?

VOCÊ DESENVOLVE MAIS ATENÇÃO,
AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL E
PRESENÇA.

O RESULTADO É MENOS ANSIEDADE, MAIS
CLAREZA MENTAL, MELHORES ESCOLHAS E
MAIS QUALIDADE DE VIDA.

UM CURSO PRESENCIAL, PRÁTICO, ACESSÍVEL
E BASEADO EM CIÊNCIA. COM MEDITAÇÕES
GUIADAS, DINÂMICAS, EXERCÍCIOS SIMPLES E
FERRAMENTAS APLICÁVEIS À ROTINA, VOCÊ
APRENDE MINDFULNESS PARA A SUA PRÁTICA
PESSOAL DE FORMA CLARA E POSSÍVEL,
MESMO SEM EXPERIÊNCIA PRÉVIA.

Atenção Plena



ONDE ESTÁ A SUA MENTE?

A MENTE DIVAGA ATÉ 47% DO
TEMPO QUE ESTAMOS ACORDADOS

HARVARD

A MULTITAREFA PODE NOS FAZER
DEMORAR ATÉ 40% MAIS TEMPO PARA
CONCLUIR O MESMO TRABALHO

UNIVERSIDADE DA CALIFÓRNIA, IRVINE

SOMOS INTERROMPIDOS A CADA
5 MINUTOS E DEMORAMOS
23 MINUTOS PARA VOLTAR O FOCO

STANFORD

SOBRECARGA DE ESTÍMULOS

CÉREBRO DEIXANDO
DE DECIDIR E PASSANDO A REAGIR

- FADIGA MENTAL
- ATENÇÃO FRAGMENTADA
- AUTOMATISMO
- ESTRESSE CRÔNICO
- DIFICULDADE NO SONO





COMO PRATICAR
A **PRESENÇA**
NUM MUNDO
CADA VEZ MAIS
acelerado?





MINDFULNESS
OU ATENÇÃO
plena



MINDFULNESS

- INTRODUZIDO POR JON KABAT-ZINN
- UNIVERSITY OF MASSACHUSETTS MEDICAL SCHOOL
- DÉCADA DE 1970

SE O AMBIENTE ATUAL AUMENTA A REATIVIDADE E **FRAGMENTA A ATENÇÃO,**



o mindfulness surge como um treinamento sistemático para **recuperar a estabilidade atencional e regulação emocional**



O QUE VOCÊ IRÁ APRENDER:

INTELIGÊNCIA *atencional*

DESENVOLVIMENTO DE
HABILIDADES QUE
AMPLIAM NOSSA
CAPACIDADE DE **ESCOLHER**
ONDE DIRECIONAR A
ATENÇÃO E RECONHECER,
COM **CONSCIÊNCIA**,
QUANDO ELA SE DISPERSA.

NEUROPLASTICIDADE

A MEDITAÇÃO FORTALECE O
CÓRTEX PRÉ-FRONTAL MELHORANDO
AS CONEXÕES CEREBRAIS:

- ATENÇÃO E FOCO
- COGNIÇÃO E CONCENTRAÇÃO
- TOMADA DE DECISÕES
- AUTOREGULAÇÃO EMOCIONAL
- REDUÇÃO DO ESTRESSE E ANSIEDADE
- QUALIDADE DO SONO



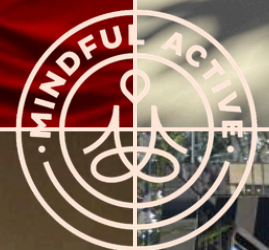


Tina Carneiro é empresária e fundadora da Mindful Active, espaço dedicado ao autocuidado consciente, à saúde mental e ao desenvolvimento humano. Com mais de 30 anos de atuação no varejo e no setor de franquias, construiu uma trajetória sólida em gestão, liderança e expansão de negócios, integrando essa experiência ao campo do bem-estar e da educação socioemocional.

Graduada em Administração de Empresas, possui formação profissional em Mindfulness pelo método Mindfulness-Based Health Promotion (MBHP), pelo Centro Mente Aberta – Universidade Federal de São Paulo, e atualmente cursa pós-graduação em Neurociência da Respiração.

Por meio de palestras, cursos, mentorias, retiros e experiências imersivas, desenvolve programas voltados à autorregulação emocional, à redução do estresse e ao fortalecimento da atenção e da clareza mental. Seu trabalho integra ciência, prática contemplativa e aplicação estratégica no cotidiano pessoal e corporativo.







QUE ESTE SEJA UM
CONVITE DIÁRIO:

PRATICAR A **PRESENÇA**
NÃO É UM LUXO, É UM

ato de cuidado.



CURSO PRESENCIAL

APRENDA *Mindfulness* NA PRÁTICA

INVESTIMENTO: 1.500,00
INCLUSO CERTIFICADO DE CONCLUSÃO E MATERIAL DIDÁTICO



25/05, 01/06, 08/06,
15/06 e 22/06



18:30h às 20:45h



Mindful Active Ricardo Paranhos,
1.222 - Marista Piso Superior Goiânia
(62)998340 9223

