



# MEDITAÇÃO MINFULNESS

MEMBERSHIP

**Mariana Silva**

Mais informações e inscrições em:

[www.kairosport.pt](http://www.kairosport.pt)

Iniciativa realizada com o apoio de:



## APRESENTAÇÃO

### DESCOBRE A SERENIDADE INTERIOR

#### **Desvenda a Jornada da Paz Interior: aprende a trazer para a tua vida a Magia da Meditação Mindfulness para Alcançar Equilíbrio e Paz.**

No turbilhão da vida moderna, onde o ritmo frenético muitas vezes nos arrasta como folhas ao vento, é fácil perder o contato connosco mesmos e com o verdadeiro significado da existência. Entre compromissos, prazos e o constante zumbido de dispositivos eletrónicos, ficamos perdidos no caos e na pressão incessante.

Neste cenário atual, torna-se ainda mais essencial parar, respirar e abrandar. Fazer uma pausa consciente para nos conectarmos com a nossa essência e com as coisas simples e valiosas da vida. É neste espaço que retornamos à nossa própria natureza, um reencontro com a tranquilidade interior que muitas vezes esquecemos que possuímos.

Através da meditação, encontrei uma maneira de me conectar com o momento presente, de acalmar a minha mente inquieta e de encontrar serenidade mesmo nos momentos mais desafiadores.

Esse encontro com a meditação não apenas mudou a minha perspetiva, mas também acendeu uma chama de desejo em mim, uma vontade profunda de partilhar esta jornada de autodescoberta e bem-estar com o Mundo. Comecei a dar aulas de meditação mindfulness presenciais, mas mais tarde senti a necessidade de expandir mais esta ferramenta tão transformadora para qualquer parte do Mundo!

Assim, surgiu o programa que agora trago para ti. Um programa que visa não apenas ensinar a técnica da meditação mindfulness, mas também a importância de te reconectares contigo mesmo e com as coisas que realmente importam, integrando os ensinamentos da prática na tua vida diária!

Se também estás a passar por tempos de **agitação, stress e desconexão**, quero que saibas que há esperança. Através deste programa, vais descobrir como acalmar a mente, cultivar a paz interior e encontrar uma nova forma de viver.

Vamos fazer esta viagem juntos, passo a passo, à medida que descobres o teu caminho para a serenidade interior. Eu estou aqui para te guiar nesta jornada, porque sei em primeira mão o poder transformador da meditação e do mindfulness.

## TEMAS E FUNCIONAMENTO DO MEMBERSHIP

O MEMBERSHIP de meditação mindfulness oferece-te um guia passo a passo para a tua jornada de autodescoberta e equilíbrio. Descobre os 12 temas que irão transformar a tua relação contigo mesmo e com o mundo à tua volta:

- **Respiração Consciente:** Sintoniza-te com a tua respiração para encontrar calma.

- **Consciência no Corpo:** Reconecta-te com o teu corpo e liberta tensões.
- **Movimento Consciente:** Explora como o movimento pode ser uma forma de meditação.
- **Consciência nos 5 Sentidos:** Desperta para os detalhes do momento presente.
- **Consciência nos Pensamentos:** Aprende a lidar com os teus pensamentos de forma saudável.
- **Gratidão:** Cultiva a apreciação pelas pequenas coisas da vida.
- **Compaixão e Autocompaixão:** Desenvolve uma relação gentil contigo mesmo.
- **Emoções Conscientes:** Aceita e compreende as tuas emoções.
- **Mindfulness no Dia a Dia:** Integra a atenção plena em todas as tuas atividades.
- **Journaling:** Explora a tua mente e sentimentos através da escrita.
- **Enraizamento Consciente:** Liga-te à Terra para encontrar estabilidade.
- **Comunicação e Relações Conscientes:** Comunica de forma autêntica e consciente.

**A cada mês, vais explorar 2 novos temas com acesso a videoaulas, workbooks práticos, meditações guiadas e suporte num grupo privado. Estou aqui para te guiar passo a passo nesta jornada transformadora!**

**E AINDA PARA ENRIQUECER MAIS A TUA EXPERIÊNCIA...**

#### **INCLUI:**

**ACESSO AO DIÁRIO CONSCIÊNCIA PLENA**

Este é o teu momento de transformação e autocuidado.  
Junta-te nesta jornada incrível de equilíbrio e paz interior.

**INSCREVE-TE AGORA! NÃO CONTINUES A ADIAR O TEU BEM ESTAR!**

#### **FORMADORA**

##### **Mariana Silva**

- Preparadora Mental Desportiva
- Técnica Superior em Psicologia do Desporto e Exercício
- Mestrado em Psicologia do Desporto e Exercício, Escola Superior de Desporto de Rio Maior
- Licenciatura em Psicologia do Desporto e Exercício, Escola Superior de Desporto de Rio Maior
- Professora de Meditação Mindfulness
- Certificação Internacional em Coaching
- Curso Universitário de Especialização em PNL: Programação Neuro Linguística

**MODALIDADES DE PAGAMENTO**

**PAGAMENTO TOTAL: 250€** - OFERTA Inclui 1 sessão individual online de 60 minutos de MENTORIA/COACHING

ou

**PAGAMENTO MENSAL: 50€/mês x 6 meses = valor total 300€**

Compromisso TOTAL contigo mesma(o).  
**Sem opção de cancelamento ou devolução.**

**TESTEMUNHOS:**

Todo o conteúdo disponibilizado até agora tem sido mesmo útil, e ajuda a olhar para as coisas de outra perspetiva, e de uma forma que até então não tinha feito. E acho mesmo importante dedicar um bocadinho do dia a fazer alguma prática, porque ajuda mesmo a libertar a mente e a orientá-la, de certa forma. Só tenho a agradecer por todo o conteúdo que partilhas, e por toda a tua disponibilidade e atenção.

**Marta S.**

"Tem sido uma jornada. E está elaborado para o ser. De uma simplicidade que faz entender que posso aplicar o mindfulness em muitas das minhas rotinas diárias. Com uma profundidade que me faz sentir o momento como ele é... Precioso. A voz da Mariana já faz parte do meu dia e estou grata por nos termos cruzado. O universo sabe o que faz!"

**Andreia Jesus**

**CONTACTOS**

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

[geral@kairosport.pt](mailto:geral@kairosport.pt)