



meditação  
*Para* **VOCÊ**



Saudações!

Boas Vindas ao Curso Meditação para Você!

Pra nós é uma alegria enorme estar aqui com você, compartilhando o melhor que vivenciamos e aprendemos sobre meditação.

O meditação para você é um curso completo, que capacita qualquer um a meditar e dá todas as ferramentas necessárias para quem deseja aprofundar a sua prática.

Aqui você irá vivenciar diferentes técnicas de meditação que te ajudarão a conhecer melhor a mente e como lidar com ela. Além disso falaremos sobre o be-á-ba do processo meditativo, desde dicas que envolvem o ambiente da prática até as principais dúvidas sobre meditação.

Vamos lhe passar todas as ferramentas que possuímos para tornar a meditação um hábito, para que você se conheça melhor e reencontre o caminho para a paz que existe em você, refletindo essa transformação interna em suas relações interpessoais e consigo mesmo.

Esperamos atender a sua expectativa com relação a esse curso e que, ao final dele, você tenha entendido o que é meditação para você, a importância dela na sua vida e que esteja experimentando as transformações que essa prática milenar trás, bem como colhendo os benefícios disso no seu dia-a-dia.

Namaste e ótimas práticas de meditação para você.

Ricardo Mitra e Luciana Prakash



## Números:

- Total de vídeos: 94
- Técnicas de meditação: 9
- Vídeos de meditação guiada: 35
- Vídeos sobre técnicas, dúvidas frequentes, analogias, dicas e explicações pertinentes: 59

## Programa:

- Módulo 1 - Comece por aqui!
- Módulo 2 - Entendendo a Meditação e a sua Mente...
- Módulo 3 - Vivenciando diferentes técnicas e conhecendo mais a si...
- Módulo 4 - Ampliando o Estado Meditativo à todas as suas ações
- Módulo 5 - Conhecimento e Ação
- Módulo Bônus - YogaNidra, Relaxamento Profundo



## Módulo 1:

- Boas Vindas!
- O que é Meditação?
- A importância do Grupo - Sangha

## Módulo 2:

- Técnica da Categorização
- Mente: Passado, futuro e Presente
- Meditação com Leveza, sem a seriedade negativa
- Meditação e Ansiedade
- \*Bônus: Posturas Meditativas
- \*Bônus: Postura meditativa na cadeira
- Meditação e Pranayama
- Respiração Completa - Deerga Swasan Pranayama
- Respiração do Crânio Brilhante - Kapalabhati
- Respiração Alternada - Nadi Suddhi
- Prática Completa: Pranayama Sadhana



- Meditação e Concentração
- Dicas de Meditação
- A importância da Quietude
- Local para Meditação
- Meditação de 1 Minuto
- Meditação Guiada de 5 minutos: Plena Atenção
- Meditação Guiada de 10 minutos: Plena Atenção
- Benefícios da Meditação

### **Módulo 3:**

- Coração do Curso - Apresentação
- O Porquê das Diferentes Técnicas
- Como saber qual técnica é boa para você?
- 1 - Introdução aos Mantras
- 1.1 - Como repetir Mantras
- 1.2 - Mantras: Meditação Japa 27 repetições
- 1.3 - Mantras: Meditação Japa 108 repetições
- 1.4 - Mantras: Meditação Japa 216 repetições
- 1.5 - Opções de Mantras e Mentalizações



- 1.6 - Mantras: Meditação Japa - 10 minutos de Paz
- 1.7 - Mantras Religiosos
- 2 - Meditação da Plena Atenção
- 2.0 - Meditação da Plena Atenção - Foco na Audição
- 2.1 - Meditação da Plena Atenção - Foco nas Sensações
- 2.2 - Meditação da Plena Atenção - Foco na Respiração
- 2.3 - Meditação da Plena Atenção - Foco nas Sensações 2
- 2.4 - Meditação da Plena Atenção - Foco nos Sentidos
- 2.5 - Meditação da Plena Atenção - Equilibrando Concentração e Plena Atenção
- 2.6 - Meditação da Plena Atenção - Utilizando a sua Experiência
- 2.7 - Meditação da Plena Atenção - Conclusão e Voo Solo
- 3 - Introdução à Meditação do Guru
- 3.1 - Meditação do Guru



- 4 - Introdução à Meditação So Ham
- 4.1 - Meditação So Ham
- 5 - Introdução às Visualizações
- 5.1 - Visualização do Amor Incondicional
- 5.2 - Visualização do Buddha Dourado
- 6 - Introdução à Meditação do Testemunho
- 6.1 - Meditação do Testemunho - 10 minutos
- 6.2 - Meditação do Testemunho - 15 minutos
- 6.3 - Meditação do Testemunho - 20 minutos
- 7 - Introdução à Meditação Jnana
- 7.1 - Meditação Jnana - Desconstrução
- 7.2 - Meditação Jnana - Papeis na Vida
- 7.3 - Meditação Jnana - Testemunhando quem Sou Eu
- 8 - Introdução à Meditação Caminhando
- 8.1 - Meditação Caminhando - A Força Interior
- 8.2 - Meditação Caminhando - Plena Atenção
- 9 - Meditação em Pé - Plena Atenção



## Módulo 4:

- Módulo 4 - Apresentação
- Como fazer de toda atividade uma meditação
- Plena atenção - Sentado, Caminhando, Em pé e Deitado
- Meditação ao comer
- Treinando a mente em todas as ações

## Módulo 5:

- A chave de ouro da jornada - Apresentação
- Meditação e Stress
- Meditação e Alimentação
- Tempo de Meditação
- Constância - Sua principal aliada
- Marcando o tempo em sua prática
- E necessário abandonar a meditação guiada
- Obstáculos á Meditação
- Momentos Difíceis – Nadar com Blusa



- Como manter a constância: Essencial, Ideal e Emergencial
- Desmame das Meditações Guiadas - A Técnica
- 1 - Introdução às Analogias
  - 1.1 - Eu verdadeiro como o sol em um céu nublado
  - 1.2 - A mente como um macaco bêbado
  - 1.3 - Observando os pensamentos como carros...
  - 1.4 - Meditação atuando como gotas d'água
  - 1.5 - O Verdadeiro Eu e o fundo do mar...
  - 1.6 - A mente como um espelho
  - 1.7 - Meditação e Praça
- 2 - Dúvidas Frequentes
  - 2.1 - Coluna reta e dores nas costas
  - 2.2 - Meditação Deitado
  - 2.3 - Minha mente é muito agitada, não consigo parar de pensar...
  - 2.4 - Sono durante a meditação
  - 2.5 - Meditar de olhos abertos
  - 2.6 - Meditar com música



- 2.7 - Corpo formigando
- 2.8 - Salivação durante a meditação

## **Módulo Bônus:**

- 1 - Yoga Nidra e Meditação
- 1.1 - Yoga Nidra: Encontro com o Guru Interno
- 1.2 - Yoga Nidra: Lidando com a Ansiedade
- 1.3 - Yoga Nidra: Conectando com os 5 Elementos
- 1.4 - Yoga Nidra: Ho pono Pono
- 1.5 - Yoga Nidra: Amor Incondicional
- 1.6 - Yoga Nidra: Afirmações de Paz



## Professores:

Ricardo Mitra e Luciana Prakash são professores de Yoga e Meditação há mais de 10 anos. Seus vídeos do canal "Yoga para Você" já ajudaram milhares de pessoas a meditar e a alcançar o estado de paz e serenidade que a meditação proporciona!

## Acesse:

- <http://www.yogaparavoce.com>
- <http://www.semanadameditacao.com>
- <http://www.youtube.com/c/yogaparavoce>
- <http://www.instagram.com/yogaparavoce>
- <http://www.facebook.com/YogaparaVocefanpage>