

# Atenção Plena

*Nem passado...*

*Nem futuro...*

*Que tal ser presente no presente!?*



**Objetivo:** Facilitar o reencontro com a fonte de paz e contentamento que existe dentro de cada um, que numa época frenética como a atual estejamos cansados demais para perceber.

**Metodologia:** Técnicas de meditação para lidar com a ansiedade, estresse, infelicidade e exaustão. Não prometemos felicidade eterna, todos passam por períodos de dor e sofrimento, mas até esses períodos podem ser mais leves. Embora não seja terapia, é terapêutico!

## **Sobre a prática de meditação:**

A meditação não é uma religião, é um método de treinamento mental.

Você não precisa se sentar no chão de pernas cruzadas, mas pode, se quiser.

Não exige muito tempo, a prática é desenvolvida com paciência e persistência.

Não implica em aceitar o inaceitável, mas ver o mundo com clareza para ser capaz de tomar atitudes mais sábias para mudar o que precisa ser mudado.

Desenvolve a capacidade de avaliar nossas metas e encontrar o melhor caminho para agir de acordo com os nossos verdadeiros valores.

A prática da Atenção Plena não nega o desejo natural do cérebro de resolver problemas: ela simplesmente nos dá tempo para escolher a melhor forma de resolvê-los.

**Período 20 de maio a 29 de julho**

Segundas-feiras – 10:30 às 12:00h

Investimento: o seu tempo

Local: IFBA, Sala de Artes (Atrás da quadra Poliesportiva)

Envie a ficha identificação solicitando a inscrição para o e-mail

[marceladantas@gmail.com](mailto:marceladantas@gmail.com)