

## **Minicurso Introdução à Meditação**

Conteúdo programático:

Segunda-feira (06/05)

07:30 - Prática de meditação Tradicional - Sala G017 - Apresentação do ciclo de meditação e relaxamento do curso.

18:00 - Exibição de uma palestra com a Mestre Jentsuma Tenzim Palmo - SALA C115

Terça-feira (07/05)

07:30 - Prática meditativa - Sala G017

Quarta-feira (08/05)

07:30 - Prática meditativa - Sala G017

18:00 - Aula teórica sobre a meditação, origem, principais mestres, curiosidades e informações importantes - SALA C115

Quinta-feira (09/05)

07:30 - Prática meditativa - Sala G017

Sexta-feira (10/05)

07:30 - Prática meditativa - Sala G017

13:00 - Exibição de um documentário a cerca do assunto + prática meditativa - SALA G017

Segunda-feira (13/05)

07:30 - Prática de meditação Tradicional - Sala G017

18:00 - Roda de debate a cerca do tema e esclarecimentos de dúvidas, questionamentos e apontamentos das experiências práticas - SALA C115

Terça-feira (14/05)

07:30 - Prática meditativa - Sala G017

Encerramento com partilha e união. Tragam alimentos que possam ser compartilhados.