

escola
SatyaDhyana
by Tiago e Rute

DHIYANA

Teacher Training

From Time to Timeless

FORMAÇÃO DE PROFESSORES DE MEDITAÇÃO

Outubro de 2024 a Março de 2025

Com certificação na Índia





Bem vind@!

É com grande entusiasmo, alegria e sentido
de missão que abrimos a primeira
formação apenas para Professores de
Meditação!

Confessamos que dar cursos é a mais apaixonante vertente da nossa missão. A cada dia de cada módulo, sentimos o amor por esta filosofia percorrer cada célula do nosso ser e o maior e mais precioso ensinamento que temos para te passar é esse mesmo – **sentires como o amor é o segredo mais precioso** para te tornares um professor notável, marcante, que fará toda a diferença na vida dos alunos que tocar.

“O Yoga tornou-se mais do que uma paixão, mais do que uma prática nas nossas vidas, mais do que uma filosofia”

A Meditação encontra-se dentro da filosofia do Yoga

Vemos estas ferramentas como “técnicas mágicas avançadas”, que ativam a elevada tecnologia que temos no corpo, promovendo a homeostase, saúde, bem-estar físico, mental e emocional, despertando-nos para o patamar espiritual, que acaba por nos oferecer elevadas emoções, tais como estados de maior consciência, gratidão, paz, compaixão e amor.

Assumimos o compromisso de formar professores só depois de mergulharmos em anos de estudo, de prática e de termos anos de experiência enquanto professores – honrar este tempo, é também fundamental para assumir em *Satya* (verdade) o nosso *Dharma*.

Desejamos transmitir de forma profunda, com os olhos do coração e da alma, tudo o que está por trás desta sabedoria ancestral:

- Aprender a purificar o corpo físico e o corpo energético;
- Ganhar mestria sobre os nossos sentidos;
- Contactar de forma profunda com a consciência, de forma a ir libertando as ilusões que nos turvam a visão.

Este é um caminho que vamos trilhar ao longo de uma jornada imersiva e intensiva, onde vamos mergulhar de forma profunda na filosofia do *Astanga* Yoga de *Patanjali*:

- *Yamas*;
- *Nyamas*;
- *Asana*;
- *Pranayama*;
- *Pratyahara*;
- *Dharana*;
- *Dhyana*;
- *Samadhi*

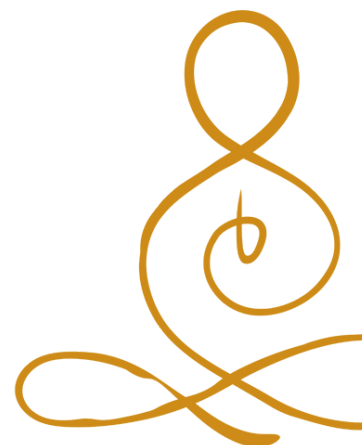


Nos sutras de *Yoga*, o sábio Mestre *Patanjali* que nos deixou esta tão rica herança, explica-nos de forma apaixonante como os Oito Membros do *Yoga* podem ser desafiantes, ao mesmo tempo que nos deixa a motivação de nos lembrar que, com dedicação e disciplina, é possível dominá-los. Se te dedicares a esse mergulho, podes de facto viver a vida com a integridade que todos viemos experienciar – mas que assim que colocámos os pés “no palco da dualidade”, esquecemos. Os *Asanas* e *Pranayamas* são usados para purificar o corpo e a mente; ao praticar *Pratyahara*, aprenderás a ganhar controlo sobre os teus sentidos; e através do treino que *Dharana* te oferece, aprenderás a ganhar controlo sobre a tua mente; *Dhyana* permite-te uma ligação profunda à tua Consciência, apresentando-te ao Teu verdadeiro Eu; *Samadhi* é o estado de Nirvana, de absoluta conexão com o Todo, em que não existe separação com nada, é a transcendência de qualquer limitação humana que te impede de ver que tu és uno com Deus, logo o próprio Deus em si.

O *Ashtanga Yoga* é um sistema dotado de conhecimento e de técnicas que nos lembra de algo absolutamente incrível e precioso – **não necessitas de nenhuma ferramenta externa, apenas precisas de ti próprio**, de aplicar de forma consistente e continuada esta ciência viva que te desperta para a vida em si mesma. Para além de mergulharmos a fundo neste sistema, vamos também ensinar a fundo a filosofia do Yoga no geral:

- Sistema de chakras;
- Os diferentes tipos de *Prana*; *Nadis* e Energia *Kundalini*;
- As 5 dimensões da nossa existência (*Pancha Kocha*);
- *Dharma*, *Karma* & *Maya*;
- Psicologia energética – uma farmácia à tua disposição;
- *Gunas*;
- *Tatvas*;
- O que é Meditação e os seus benefícios nas diferentes camadas do nosso Ser;
- Mergulhar no poder e significado dos Mantras;
- Introdução aos *mudras*;

Para além deste conhecimento essencial à tua formação enquanto Professor de Meditação, vamos também **ensinar-te a preparar as aulas** (e no curso irás dar aulas de meditação na prática); vamos abordar os **valores do mercado** preparando-te para o teu percurso como profissional; vamos também explorar um pouco as **estratégias** que poderás abraçar para iniciar o teu caminho como professor.



**Matéria facultada nos
módulos de formação**





Como nasceu o Yoga e a Meditação - Filosofia e história:

- Asthanga Yoga de Patanjali – os 8 passos para atingir a libertação
- Sistema Clássico - Hatha Yoga



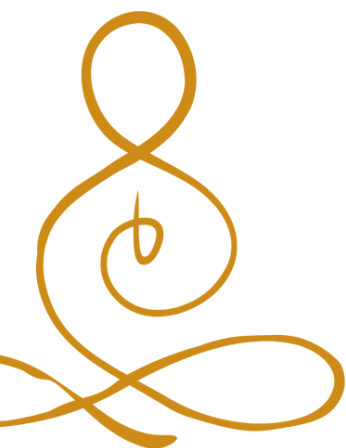
O Yoga, a Meditação e a Consciência:

- Consciência e visão do eu
- Consciência e visão do outro
- Visão e consciência do Todo
- *Karma* e *Dharma*
- Livre-arbítrio
- Dualidade física e etérica
- *Kundalini*, *Samadhi* ou *Nirvana* (estados alterados de consciência)



Os vários tipos de Meditação e seus significados:

- Meditação Física;
- Meditação Prânica (ligada às emoções);
- Meditação Mental;
- Meditação Psíquica (ligada ao coração);
- Meditação Ativa;
- Meditação Passiva;
- Meditação Sonora;
- Meditação através da visualização - *Darshan*
- Meditação Vipassana - Silêncio
- *Mantra-Meditation* (inclui o estudo de mantras de cura, mantras de invocação e limpeza, *bija-mantras* (sons semente);
- *Mindful-eating* – a importância de alimentar o corpo num profundo estado de quietude e observação.





Yoga & Meditação como medicina

- **Impacto a nível psicológico** - aprender a gerir o stress, a ansiedade, os estados de profunda tristeza e ilusão;
- **Como usar a mente no processo curativo** - importância da Intenção, da consciência, da observação, das emoções, pensamentos, linguagem;
- **O cérebro e a sua resposta à prática de Yoga** (que inclui a meditação) - neurociência, neuroplasticidade através de novas assinaturas mentais; integração por repetição (gravar nas nossas células, novas informações); neurociência, neuroplasticidade através de novas assinaturas mentais; integração por repetição (gravar nas nossas células, novas informações);
- **A importância da respiração e a sua fisiologia;**
- **Saber sentar para meditar** - o *asana* é um grande contributo para o conforto durante a meditação;
- **Anatomia energética:** *Chacras; Nadis; Koshas*; 5 tipos de *Prana; kundalini*; os 4 tipos de mente, os 4 corpos energéticos.
- **Yoga & Meditação como um detox de todos os nossos corpos** – exercícios físicos e respiratórios específicos para a limpeza dos corpos energéticos, mental, emocional e psíquico;
- **A magia dos mantras e o seu impacto em todo o nosso ser** – a ancestralidade tem magias que por vezes não se explicam, mas se sentem em cada célula do nosso corpo.



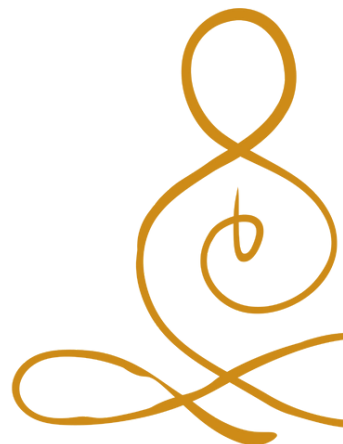
Importância da prática e do treino

- **Experienciar para depois ensinar** - praticaremos durante a formação vários tipos de meditação, diferentes tipos de pranayama para que o formando sinta no seu próprio corpo as profundas mudanças e lhe seja possível, assim, integrar de forma mais rápida toda a teoria facultada durante os diferentes módulos. O verdadeiro professor é aquele que aplica o que ensina – e esta é uma máxima que desejamos que fique gravada nos nossos alunos.
- **Utilização de objetos de apoio** para facilitar algumas meditações;
- O **Yoga-nidra** e a sua magia na indução de um profundo relaxamento físico, mental, emocional e psíquico.
- **A prática do silêncio** - para nós é muito importante, que durante este tempo de formação os alunos experienciem realmente momentos de verdadeiro silêncio, é uma prática crucial, uma compreensão indispensável que faz parte da sabedoria e magia do Yoga e da Meditação.
- **Auto-estudo** e observação dos nossos vários corpos, fundamental ser um dedicado aluno para ser um marcante e incrível professor.



De aluno a Professor:

- Como facilitar aulas de Meditação para grupos;
- A importância da Ética, responsabilidade, papel e sensibilidade de um Professor no ensino;
- Saber cuidar dos espaços onde ensina;
- Temas das aulas: o professor tem a possibilidade de ensinar escolhendo temas, ou, por outro lado, fazer algo mais geral, sem escolha de um assunto específico;
- Combinação de várias técnicas para o sucesso de uma aula – o professor deve saber usar a sua intuição e sensibilidade, para compreender o que um determinado grupo precisa;
- A importância do sentido de Missão - quem quer ensinar; onde quer ensinar; para quem pretende ensinar. Consciência dos vários locais onde são precisos professores – Escolas, Empresas, Hospitais, Ginásios, Lares de idosos, pessoas particulares;
- A importância da comunicação antes de começar qualquer prática;
- Compreensão do sentido de responsabilidade antes de dar o passo de organizar qualquer Retiro Espiritual; como organizar um Retiro e o que ter em atenção quando o decidir fazer.



Criamos 3 opções disponíveis para ti:



DHYANA 200h TT

CERTIFICAÇÃO EM PORTUGAL

-outubro 2024 a fevereiro 2025-

Duração de 5 meses, finalizando em fevereiro de 2025, com entrega dos certificados no último módulo.



DHYANA 200h TT +

100h TIME Meditation

CERTIFICAÇÃO ESPECIAL ÍNDIA

-outubro 2024 a março 2025-

Duração de 6 meses, finalizando em março de 2025, com 10 dias de formação num sistema de yoga revolucionário e transformador. Os alunos receberão ambos os certificados (200h+100h) diretamente pelas mãos do Swami Vidyanand

DHYANA 100h TIME Meditation

FORMAÇÃO ESPECIAL ÍNDIA

-22 a 31 de março 2025-

10 dias de formação num sistema de yoga revolucionário e transformador. Os alunos receberão o certificado diretamente pelas mãos do Swami Vidyanand

Esta formação é aberta não só aos alunos do Dhyana 200h TT, mas também para quem deseja aprender um sistema simples de aplicar no dia-a-dia (ex: alunos do Dhyana Curso de Meditação Online - antigo Grande Mestre).



Novidade!

**Sabe tudo sobre
a formação
TIME
Meditation nas
próximas
páginas...**



Datas do Dhyana Teacher Training



1º Módulo – outubro 2024

(Presencial)



16 a 20 de outubro

2º Módulo – novembro 2024

(Presencial)



21 a 24 de novembro

3º Módulo – dezembro 2024

(Online)



14 e 15 de dezembro – 2 manhãs

4º Módulo – janeiro 2025

(Online)



11 e 12 de janeiro – 2 manhãs

5º Módulo – fevereiro 2025

(Presencial)



4 a 9 de fevereiro
(os alunos chegam
no dia 3 à noite)

ESPECIAL CERTIFICAÇÃO ÍNDIA - março



Módulo opcional

22 a 31 de março de 2025

+ 100 horas de certificação em
TIME Meditation, na Índia - aulas
presenciais com o Fundador da
Yoga Alliance International e
Meditation Alliance International

**Sabe tudo sobre
a formação
TIME Meditation
nas próximas
páginas...**



FORMAÇÃO DHYANA 200h

NA CERTIFICAÇÃO PORTUGAL TERÁS ACESSO A:



+ de 200 horas de formação
com dois Professores Master
em Yoga & Meditação



Manual de Apoio com a
matéria facilitada durante o
curso



Certificação de professor de
Meditação pela Meditation
Alliance International



5 meses de curso



3 retiros presenciais que
combinam formação com a
componente terapêutica



4 manhãs (2 módulos em
formato online)



3 aulas de yoga online
(outubro e dezembro)



1 workshop de Ayurveda com
Ana Palma



Estadia em casa tripla*,
lençóis e toalhas de banho



Refeições yogis: Pequeno-
almoço; almoço e jantar**



Certificação em Portugal -
certificados entregues no
último dia do último módulo

*casa dupla ou single terá um custo acrescido.

**os domingos contemplam apenas duas refeições - pequeno-almoço e almoço porque os alunos estarão de regresso a casa

3333€

(em processo de aprovação da DGERT)

disponível pagamento em prestações. mais informações no site

FORMAÇÃO DHYANA 200h + 100h TIME MEDITATION

NA CERTIFICAÇÃO ESPECIAL ÍNDIA TERÁS ACESSO A:



200 + 100 horas de formação
com dois Professores Master
em Yoga & Meditação



Manual de Apoio com a
matéria facilitada durante o
curso



Certificação de professor de
Meditação 200h + 100h em TIME
Meditation pela Meditation
Alliance International



5 meses de curso



3 retiros presenciais que
combinam formação com a
componente terapêutica



4 manhãs (2 módulos em
formato online)



3 aulas de yoga online
(outubro e dezembro)



1 workshop de Ayurveda com
Ana Palma



Estadia em casa tripla*,
lençóis e toalhas de banho



Refeições yogis: Pequeno-
almoço; almoço e jantar**



10 dias de formação em
retiro, na Índia



4 dias de aulas com o
fundador da TIME Meditation,
Swami Vidyanand



Entrega dos 2 certificados
diretamente pelas mãos do
Mestre Swami Vidyanand



Imersão na Índia com
alojamento, refeições e
programa***



Manual de Apoio TIME
Meditation

BÓNUS ESPECIAL - Oferta do Dhyana online com 3 meses de acesso

*casa dupla ou single terá um custo acrescido.

**os domingos contemplam apenas duas refeições - pequeno-almoço e almoço porque os alunos estarão de regresso a casa

*** não inclui voos, transporte do aeroporto para o local do retiro, seguro e visto - mais informações nas páginas abaixo

5555€

(em processo de aprovação da DGERT)

disponível pagamento em prestações. mais informações no site

FORMAÇÃO DHYANA 100h TIME MEDITATION*

NA FORMAÇÃO ESPECIAL ÍNDIA TERÁS ACESSO A:



100 horas TIME Meditation na Índia



10 dias de formação em retiro num sistema de yoga revolucionário e transformador



4 dias de aulas com o fundador da TIME Meditation, Swami Vidyanand



Certificação 100h TIME Meditation pela Meditation Alliance International



Entrega do certificado diretamente pelas mãos do Mestre Swami Vidyanand



Imersão na Índia com alojamento, refeições (peq.almoço, almoço e jantar) e programa**



Manual de Apoio TIME Meditation

Esta formação é aberta não só aos alunos do Dhyana 200h TT, mas também para quem deseja aprender um sistema simples de aplicar no dia-a-dia (ex. alunos do Dhyana Online)

Limitada a 18 inscrições

*TIME Meditation é baseado nos mais antigos conhecimentos de Tantra, contudo os seus ensinamentos são adaptados à vida contemporânea

** não inclui voos, transporte do aeroporto para o local do retiro, seguro e visto - mais informações nas páginas abaixo

2222 €

(em processo de aprovação da DGERT)
disponível pagamento em prestações. mais informações no site



Temas da Formação

TIME Meditation 100h

(não inclui os ensinamentos do Dhyana Teacher Training)

TIME

Transformational Integral Meditation Education

Esta formação pretende ser um suporte aos ensinamentos vivos da meditação. É baseado nos mais antigos conhecimentos de Tantra, contudo os seus ensinamentos são adaptados à vida contemporânea.

Pretende revelar as chaves para a purificação do Eu e introduzir cada indivíduo às infinitas possibilidades da natureza humana, uma vez conectados com as dimensões superiores. Se alguém se quiser tornar um excelente professor de meditação que irradia equilíbrio perfeito em todos os níveis da vida prática, é preciso primeiro trabalhar na própria purificação e criar espaço através de uma prática regular e dedicada.

Apenas quando se compreendeu e aplicou os princípios fundamentais da meditação em si mesmo, na sua própria dimensão prática, poderemos ser capazes de guiar outros neste caminho.

Temas desta formação:

- Chakras
- Corpos físico, prânico, mental e psíquico
- Ligação entre os chakras e os corpos
- Mantras
- Transformational Yoga Asanas (posturas físicas)





Quem é o Mestre Swami Vidyanand?

Swami Vidyanand é um mestre de yoga de renome da Índia. Ele é o fundador da SriMa International School of Transformational Yoga® e o fundador e presidente da Yoga Alliance International® (YAI) e da Meditation Alliance International® (MAI).

Vindo de uma longa linhagem de renomados Bhakti yogis, o seu primeiro mestre foi o próprio pai: Dr. Sri Harihar Goswami, que era um orador espiritual muito proeminente. Swami Vidyanand foi banhado pela espiritualidade desde o nascimento, ganhou consciência do mundo espiritual desde cedo e foi capaz de falar com o pai e partilhar ensinamentos sobre as antigas escrituras tradicionais indianas.

Swami Vidyanand desenvolveu o sistema Transformational Yoga e deu cursos de Transformational Yoga® no Centro de Saúde Comportamental da Universidade de Hong Kong, onde também conduziu uma pesquisa aprofundada sobre os efeitos deste método na saúde dos praticantes.

Os ensinamentos de Swami Vidyanand são bem reconhecidos na Índia, evidente pelo respeito que tem recebido de órgãos educacionais e culturais, como a Universidade Annamalai, da qual foi o principal convidado por ocasião do Dia Internacional do Yoga 2017. A influência de Swami Vidyanand vai além das fronteiras da Índia: ele foi convidado para representar a Índia na Feira Internacional de Berlim e conduz workshops e formações em todo o mundo.





Quem é a Ana Palma?

“Por vários anos, o ritmo da minha vida desenhou-se entre a procura pela harmonia e auto-cura através de várias terapias holísticas e pela alimentação. Durante muitos anos sofri de problemas gastrointestinais e consequentemente a minha saúde, de um modo generalizado, ficou muito debilitada.

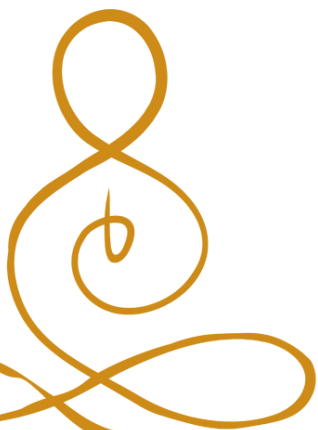
Com uma grande ligação com a cultura indiana, Meditação, Bhakti Yoga, Yoga e a Medicina Ayurvedica, foi na Índia e no Médio Oriente que me deparei com a imensa força do chamado do meu coração, reconectei com o propósito de uma vida e embarquei numa jornada imensa de auto-cura. Assim, em 2014 iniciou-se a jornada mais profunda.

Completei várias formações certificadas e clínicas em Medicina Ayurvedica e Yoga em Kerala e Nashik na Índia, nos EUA e em Inglaterra pela Ayurveda Institute UK, tendo concluído varias especializações com foco na Nutrição e Digestão. Com grande paixão pela cozinha, estudei também presencialmente em Kannur - India Cozinha e Nutrição Ayurvedica.

A minha missão passa por trazer mais consciência sobre os nossos campos mentais, emocionais, físicos e espirituais; mais consciência sobre o nosso poder de auto-cura e como atingir este estado naturalmente; despertar para o amor 🌸 e para a nossa verdadeira natureza; usar comida & ervas como verdadeira medicina e criar espaços de auto-cura onde todos se sintam em plena harmonia.

Um dos meus maiores propósitos é continuar a ajudar as pessoas a encontrarem o equilíbrio, bem-estar e a cura física mental, espiritual e emocional através da conciliação e personalização de consultas, workshops e terapias. “

https://www.instagram.com/ana_ayurveda/





Temas do Workshop de Ayurveda

- Enquanto Ayurveda cura o corpo, a sua sabedoria também abrange o todo;
- Ayurveda e a raiz causa dos sintomas e doenças;
- Doshas e as suas naturezas, crenças e padrões do subconsciente que criam a nossa realidade;
- Doshas e as suas características físicas, emocionais e mentais + os 5 elementos;
- Sinais e características em todos os campos/corpos de quando estamos em Balanço e harmonia e fora de balanço e desarmonia;
- Processo de doença e estado de saúde pela medicina ayurvedica;
- Onde se encontram as doenças e onde predomina a origem da doença;
- Emoções, Pensamentos, padrões, hábitos e alimentos que agravam o nosso estado de saúde;
- Gunas na nossa vida e na alimentação;
- Recomendações para cada um dos doshas em termos de rotina, hábitos, cuidado pessoal e alimentação.
- Alimentação anti-inflamatória e sátvica, com lista sugestiva de ingredientes e apresentação sugestiva de pratos com composição de macronutrientes e muito mais.

PARA OS ALUNOS:

- Apresentação do dosha - quiz para cada um dos alunos em PDF e em folha.
- Partilha de receitas tridoshicas, dicas e lista de alimentos sátvicos, tamásicos e rajásicos em PDF.
- Dicas para uma alimentação mindful em PDF.





Dhyana TIME Meditation

De 22 a 31 de Março de 2025

Imersão em Auroville

10 dias de formação na Índia

Uma experiência absolutamente transformadora na
tua vida!

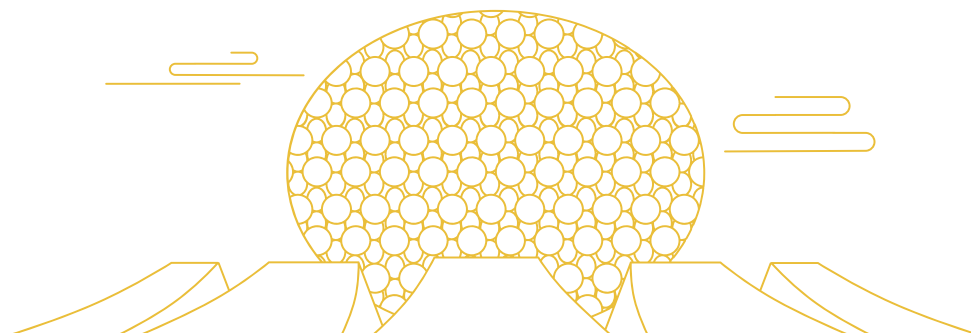
O Dhyana Teacher Training é um dos projetos mais especiais que criámos até aos dias de hoje. Ele representa anos de estudo, mais de 700 horas de formação (não contando com as formações além yoga), muitos mergulhos em retiros pelo mundo, muitas práticas e também “erros” – que nos ensinam muito. É realmente uma criação saída da nossa alma e do nosso coração.

É inevitável não sentirmos um entusiasmo de crianças quando visualizamos o início, o percurso e o término desta viagem (que vai ser realmente única). Sei que o nosso sonho é muito bonito e especial e que esse sonho se está a casar com o teu – e essa é a grande magia e beleza da vida!

Sonhámos, idealizámos, pesquisámos, estudámos, organizámos...fizemos tudo para que esta Imersão casada com o programa DTT fosse o culminar perfeito de um curso que vai certamente marcar o teu percurso de vida. Preparámos tudo também, para que recebas o que tornou cada viagem nossa tão especial.

Estamos sedentos para partilhar as muitas ferramentas que fomos adquirindo ao longo destes anos e celebrar com tudo o que aprendeste, tudo o que “descastaste”, libertaste, expandiste...etc.

CONFIA...PORQUE VAI SER MÁGICO...



O LOCAL ESCOLHIDO...

Lahe by Loka

www.instagram.com/lokastays/

www.lokastays.com



Situado no coração de Auroville, o **Lahe by Loka** fica a apenas uma caminhada do vibrante Centro de Visitantes e do Matrimandir.

Lahe, que significa "lentamente", é um espaço onde o relaxamento suave encontra o seu lar perfeito entre as margens ensolaradas e as estradas cobertas de árvores.

Uma estadia em Lahe é envolvente - é um lugar para descansar o corpo, despertar os sentidos e expandir mente.



O PROGRAMA QUE TEMOS PARA TE APRESENTAR É....

TOTALMENTE SURPRESA!

Vais ter de confiar, vais ter de te atirar de olhos fechados, sabendo que do lado de cá, estão duas pessoas para te suportar de forma firme e com muito amor... Para te fazer mergulhar fundo no teu Ser, na tua natureza... do lado de cá, estão duas pessoas que prometem em 10 dias te fazer viver na pele a beleza de um mergulho espiritual poderoso na Índia.

Vamos deixar-te apenas, as informações que realmente são indispensáveis!

O que está contemplado nesta imersão:

- 🌸 Formação imersiva;
- 🌸 10 dias de alojamento;
- 🌸 9 dias de refeições - pequeno almoço; almoço e jantar, sem bebidas alcoólicas - incluídas (**1 dia será livre, contemplando apenas o pequeno almoço**)
- 🌸 Deslocações para as 4 aulas na SriMa School;
- 🌸 Manual de 100 horas TIME;
- 🌸 Certificado de 100 horas;
- 🌸 4 aulas com Swami Vidyanand, especialmente para o grupo;
- 🌸 Formação com dois professores experientes;
- 🌸 Acompanhamento por membro da nossa equipa, na viagem de Portugal para Índia;
- 🌸 Visita ao Matrimandir;



Matrimandir

NÃO INCLUI:

- 🌸 Bilhete de avião
- 🌸 Visto
- 🌸 Seguro
- 🌸 Refeições do dia livre (exceto pequeno almoço)
- 🌸 Transporte do aeroporto para hotel e hotel para aeroporto, no primeiro e último dia
- 🌸 Consumos extra no hotel (para além do pequeno almoço, almoço e jantar) estarão ao encargo do participante.

PERGUNTAS E RESPOSTAS FREQUENTES

Dhyana Teacher Training

A quem se destina o Dhyana Teacher Training?

- Este curso é adequado a todas as pessoas que estejam ávidas de saber mais sobre si mesmas;
- Que desejam ficar independentes na sua prática de meditação;
- Que desejam praticar meditação de forma profunda e consistente;
- Para terapeutas; massagistas; psicólogos; psicoterapeutas; conselheiros sociais; terapeutas familiares; mestres de Reiki; líderes empresariais; personal-trainer's; coach's que desejam aprofundar o seu conhecimento e compreensão sobre o Ser Humano;
- Para qualquer pessoa que sinta que está a precisar de se dedicar de forma amorosa, persistente e nutridora a si mesma;
- Para quem deseja ser mais consciente, compassivo e amoroso;
- Para quem de facto deseja viver mais pleno nesta jornada que é a vida.

Quais as portas que se abrem para um Professor Certificado em Meditação?

Se sentires apelo para aplicar os conhecimentos que vais adquirir enquanto profissional, várias portas se poderão abrir (claro que a pessoa precisa fazer por isso):

- Podes apresentar planos de meditação para o mundo empresarial;
- Fazer parcerias com concessionários de praia para dar aulas na época balnear;
- Dar aulas em formato online;
- Abrir a tua escola;
- Colaborar com Escolas de Meditação que já existem;
- Criar parcerias com Escolas Públicas ou Privadas que desejem ter planos mensais para os seus professores ou mesmo para os alunos da escola;
- No caso de seres já um terapeuta/psicólogo/psicoterapeuta, irás marcar uma diferença nas tuas consultas ao estares apto a aplicar outras técnicas terapêuticas, técnicas de meditação, técnicas de respiração com posturas relaxantes;
- Se és um líder empresarial (ou desejas ser) irás ganhar uma outra sensibilidade na forma como contactas com a tua equipa, tornar-te-ás mais compreensivo, atento, sensível, presente, com a capacidade de promoveres a escuta ativa entre todos – aprender a ver e a ouvir a nossa equipa é um grande passo para de facto se ser respeitado e seguido. Além de que o líder pode promover exercícios de visualização (com vista a alcançar um objetivo que a equipa tenha), técnicas de respiração e relaxamento, levando a equipa a estar muito mais presente e motivada.

Poderei faltar a algum dos módulos no caso de não ter disponibilidade de datas?

Quando te comprometes com esta jornada, estás a comprometer-te com 3 (no caso da Índia 4) retiros intensivos que não são propriamente encontros onde vamos “debitar” informação, informação que poderás ler mais tarde no manual. Em cada retiro faremos um trabalho terapêutico precioso com os alunos, pelo que é fundamental que estejas presente em todos os encontros, se realmente desejas beber da purificação e alinhamento que temos preparados para ti.

Esta jornada é somente para quem deseja ser professor?

Este Mergulho é muito mais do que uma formação, é um profundo trabalho de desenvolvimento pessoal, logo, não é apenas para quem deseja ser professor. É para quem deseja saber mais sobre si; é para quem deseja fazer uma purificação profunda em todos os níveis do seu ser; é para expandir o seu conhecimento sobre o corpo físico, a mente humana, o corpo emocional e espiritual. É importante que percebas que ao abraçar estes 4 ou 5 meses de mergulho tu estás, primeiro que tudo, a assumir o compromisso de trabalhar em ti, de fazer este caminho por ti e para ti, essa é a única forma de te tornares um bom professor (se esse for o teu desejo) e de abraçares a tua mais elevada versão.

Existem facilidades de pagamento?

Sim, existem facilidades de pagamento. Se for mais conveniente para o formando pagar por prestações nós damos essa possibilidade. O curso terá de estar pago antes do mesmo iniciar.

O valor da formação é-me devolvido se desistir?

Não, o valor não será devolvido (podes ler os nossos termos e condições) – a não ser que exista uma condição de saúde devidamente comprovada. É importante que a pessoa que se inscreve para este *Teacher Training* esteja totalmente certa de que quer fazer esta imersão de 4 ou 5 meses connosco, assim como é importante ter consciência de que teremos quartos previamente reservados para os nossos alunos; teremos a equipa de cozinha contratada, uma série de compromissos e pagamentos feitos com antecedência, para que o formando possa viver esta viagem em total leveza e livre de preocupações – pois tudo será providenciado por nós: estadia; roupas de cama; toalhas de banho; alimentação; limpeza do espaço; manuais, entre outros.

A Certificação é válida só em Portugal ou no Mundo?

Esta certificação é válida no Mundo. Podes ensinar em Portugal, assim como podes também, decidir ter experiências na Índia, México, Espanha, Brasil, onde for.

Quando finalizas a tua certificação, deves fazer registo no site da *Meditation Alliance International*. Ao fazê-lo, a tua fotografia e informação como professor aparecerá no site, ficando não só o registo de que és um Professor certificado por esta instituição, como também pessoas de todo o mundo podem saber em que país ensinas.

Teremos algum tipo de exame para receber os certificados?

Sim, terás avaliação contínua ao longo do DTT, bem como, terás momentos específicos de avaliação como professor de Meditação (irás dar aulas durante as nossas imersões) e no final, terás um exame escrito para avaliar o teu conhecimento sobre a filosofia Yogica.

Terei de decidir logo no início se farei o retiro na Índia?

Não. Podes primeiro, optar por te inscrever na opção Dhyana Certificação Portugal e posteriormente decidir que não queres de todo perder a oportunidade de viver connosco esta imersão na Índia. Terás apenas de ter em atenção que existe uma data limite de inscrição para esta viagem e que podes correr o risco de não existir mais disponibilidade de quartos no *Lahe by Loka* e de a viagem ficar mais cara.

Se tiver alojamento posso pagar apenas a parte da formação e refeições?

Sim, se o aluno tiver uma auto-caravana, se viver na mesma localidade ou se tiver a casa de um familiar relativamente próximo daqui, pode contactar-nos e neste caso descontaremos o valor dos alojamentos que já se encontra contemplado no valor total, o formando pagará neste caso, apenas a formação e as refeições.

Deixamos apenas uma nota essencial em relação a isto – auto-caravana para quem tem poderá ser uma excelente opção porque a pessoa permanecerá na bolha e terá o seu próprio espaço; mas quando se trata de ficar em casa de familiares ou na sua própria casa (se tem filhos e a gestão familiar) há sempre uma quebra de energia, há uma parte do trabalho interno que é quebrado, interrompido e nestes casos a pessoa deve estar preparada para esse “choque”.

PERGUNTAS E RESPOSTAS FREQUENTES

100h TIME Meditation

A quem se destina esta formação?

Esta formação destina-se a praticantes e professores de Meditação.

Quais as portas que se abrem com a formação em TIME Meditation

Abrem se portas ao nível da alma, do corpo e da mente. Receber estes ensinamentos é viver o dia a dia com muito mais foco, paz e tranquilidade, é libertar os velhos padrões e viver com mais espaço no corpo.

Para os alunos que fizeram connosco as 200horas do ensino tradicional, será uma mais valia porque estarão mais preparados a vários níveis:

- energeticamente há uma sustentação mais forte, firme e concisa;
- estarão mais aptos para observar os alunos que estarão à frente e saber o que estão a precisar;
- em termos de conhecimento a visão é muito mais profunda

A Certificação é válida só em Portugal ou no Mundo?

Esta certificação é internacional.

Existem facilidades de pagamento?

Sim, existem facilidades de pagamento. Se for mais conveniente para o formando pagar por prestações nós damos essa possibilidade. A formação terá de estar paga antes da mesma iniciar.

O que está incluído nesta formação?

Está incluído 100 horas de formação e certificado e todos os conteúdos que te deixámos mais acima.

Poderei dar aulas com esta formação?

Não, as primeiras 100 horas servem para o desenvolvimento da pratica pessoal e conhecimento do sistema integral.

Poderei ensinar a TIME Meditation com as 100h de formação?

Não, 100 horas de formação é apenas para aplicação pessoal e diária. Para poderes ensinar este sistema, terás de fazer mais 100h, completando assim as 200h, para poderes ensinar as respetivas técnicas.

