

FORMAÇÃO PROFISSIONAL EM

MINDFULNESS

CENTRO DE PROMOÇÃO
DE MINDFULNESS

2023



Viva a sua transformação pessoal!



Uma experiência de vida que transformará a sua forma de ver o mundo, de se relacionar e de atuar no mercado profissional? Esta é a Formação Profissional em Mindfulness oferecida pelo CPM.



Formação Profissional em Mindfulness para Qualidade de Vida

O que é?

Formação Profissional em Mindfulness para Qualidade de Vida:

Por Equipe CPM

Estresse, ansiedade, depressão, vazio, solidão, atualmente vivemos uma epidemia de transtornos mentais em todas as faixas etárias, gêneros, classes sociais, áreas profissionais, etc. Por que vivemos isso?

Apesar do imenso avanço na produção do conhecimento científico e tecnológico e devido ao excesso de valorização da cultura do fazer, produzir, consumir, ter, etc. as pessoas em geral se perderam e se distanciaram da sua própria natureza humana.

A boa notícia é que temos um caminho de retorno, de resgate, de nos re-aproximarmos novamente e re-descobrirmos nós mesmos, individualmente e coletivamente.

Os programas baseados em Mindfulness são fruto da união entre o conhecimento científico e os saberes e práticas de antigas tradições de meditações. Essa junção criou uma abordagem que torna acessível, leve e didático um caminho de autoconhecimento.

O que é?

Formação Profissional em Mindfulness para Qualidade de Vida:

Por Equipe CPM

Esse caminho promove saúde mental, desenvolve habilidades atencionais, socioemocionais, relacionais, de empatia e conexão humana em qualquer contexto da sociedade contemporânea, seja em clínicas, hospitais, escritórios, empresas, escolas, clubes e famílias.

Na Formação Profissional em Mindfulness você será acompanhado em um processo de descobrir partes de você antes adormecidas e irá desenvolver habilidades

essenciais para vir a ser um instrutor profissional de Mindfulness certificado pelo CPM.



Quando iniciamos esta
jornada?

A partir de 18 de agosto
de 2023



O Processo da Formação

O Processo da Formação:

A formação profissional em Mindfulness desenvolvida pelo CPM segue as diretrizes internacionais de um MBI – Mindfulness Based Interventions. Nela, você receberá de forma prática e didática os conhecimentos necessários para se tornar um Instrutor de Mindfulness e também poderá conduzir o Programa de Qualidade de Vida baseado em Mindfulness desenvolvido pelo CPM.



Fundamentos
teóricos e
científicos

Ênfase à
prática
pessoal

Contato
direto e
imersivo na
atuação como
instrutor

Fundamentos teóricos e científicos

Você entrará em contato com as bases conceituais que estruturam uma abordagem baseada em Mindfulness. Além disso, também irá se aprofundar em um vasto universo de referências filosóficas, históricas e científicas que atualmente enriquecem a linguagem para a comunicação, didática e aprendizado de Mindfulness nos mais diversos contextos. Mindfulness será apresentado tanto em suas origens nas tradições contemplativas antigas como em seus mecanismos científicos no olhar da psicologia cognitiva, da neurociência e da educação.

Ênfase à prática pessoal

Você receberá uma estrutura que criará um campo de confiança para a sua prática pessoal individual e também junto aos seus colegas e professores. Entendemos que a prática pessoal sustentará e embasará as suas ações como futuro instrutor. "Minha vida é minha mensagem" (Gandhi) Ou seja, Embodiment - Incorporar/ Corporificar Mindfulness. O poder de transmissão de Mindfulness será equivalente ao quanto o profissional vive Mindfulness na própria vida.

Contato direto e imersivo na atuação como instrutor

"A maestria se adquire com a prática." Desde o primeiro dia do módulo básico, cada pessoa é convidada a atuar com Mindfulness por meio da sua própria bagagem. É na coragem de nos abrimos e de nos expormos às nossas próprias vulnerabilidades que o amadurecimento e o desenvolvimento como pessoas e profissionais acontece.

Você refletirá sobre as intenções essenciais de cada exercício e dinâmica educativa clássica dos programas de mindfulness e receberá o passo a passo de como conduzir cada atividade. Exercitaremos em pares (intervisão) e com os "teachbacks-lovebacks" olhar dos professores (supervisão). Ao ousarmos conduzirmos por nós mesmos e presenciarmos a diversidade de pessoas atuando, vamos re-descobrir a nossa singularidade. Nossa maneira única em como integrar Mindfulness em nosso serviço e vocação vai se revelando naturalmente.





Os professores e professoras do Centro de Promoção de Mindfulness



Psicólogo Clínico.

Um dos pioneiros de Mindfulness no Brasil, tendo realizado mais de 120 turmas dos programas Mindfulness de 8 semanas, contribuindo para o conhecimento de milhares de alunos.

Participou de cursos de Mindfulness em:

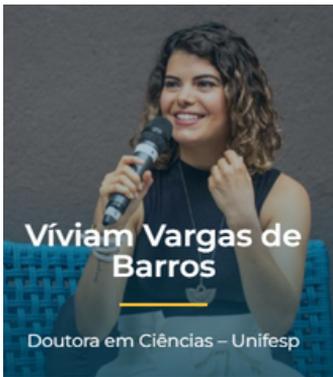
- Instituto Breathworks - UK - Mindfulness para a Saúde,
- Universidade de Oxford - Mindfulness based cognitive therapy
- Unifesp/ Sara Bowen - Prevenção de recaída baseada em Mindfulness.
- Instituto Cultivo - MX Treinamento de Mindfulness e compaixão,
- Russ Harris - Formação em ACT (Terapia de aceitação e compromisso)
- Universidade da Califórnia - Mindful Self-Compassion

Professor do primeiro curso de formação profissional de Mindfulness no Brasil pelo Centro Brasileiro de Mindfulness e Promoção da Saúde

Experiência em Psicologia Organizacional, e também na implementação de Mindfulness em ambiente corporativo, realizando programas de 8 semanas, workshops e palestras sobre o tema.

Co-autor do livro: Terapias Comportamentais de Terceira Geração: Guia para profissionais.

Possui mais de 15 anos de prática meditativa.



Sócia-fundadora do Centro de Promoção de Mindfulness. Psicóloga, mestre em psicologia (UFJF), tendo validado para o Brasil, duas das principais escalas psicométricas de mindfulness (MAAS e FFMQ).

Doutora em ciências, onde avaliou o programa de prevenção de recaídas baseada em mindfulness (MBRP) para insônia e retirada de medicamentos (UNIFESP), onde também foi membro fundadora do Centro Brasileiro de Pesquisa e Formação em Prevenção de Recaídas Baseado em Mindfulness (MBRP Brasil). Co-autora de diversos livros na área de mindfulness.

Possui certificação em Mindfulness-Based Relapse Prevention (MBRP) pela Universidade da Califórnia, Escola de Medicina de San Diego, Treinamento Avançado para Professores em MBRP pelo Centre for Addiction Treatment Studies - Warminster - Inglaterra e Formação no programa Compassion Cultivation Training - CCT pela Universidade de Stanford e Instituto Nirakara (Espanha) e no Programa Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) oferecido pelo Mente Aberta, em Parceria com o Oxford Mindfulness Centre.

Formação em Terapia Focada na Compaixão com o professor Gonzalo Brito e diretora técnica da Associação Mente Compassiva. Participou de vários retiros de aprofundamento, workshops, masterclasses e congressos nacionais e internacionais de Mindfulness.



Amante da natureza, do corpo em movimento que sente o pulsar da vida, dos vínculos e afetos. Marcio Sussumu é terapeuta e educador em saúde há mais de 20 anos. Criador do Curso Saberes do Corpo em Movimento no qual integra Qi Gong, a didática de Mindfulness e Alquimia Interna Taoísta.

É co-criador do Programa de Qualidade de vida baseado em Mindfulness e sócio-fundador do Centro de Promoção de Mindfulness (CPM). Pioneiro na pesquisa e formação de profissionais de mindfulness no Brasil com doutorado (Unicamp) e pós-doutorado (Unifesp). Foi research fellow no Japão (Univ. Tsukuba), Índia (Sahaj Marg), Reino Unido (Centre for Mindfulness Research and Practice - Univ. Bangor) e EUA (Center for Mindfulness and compassion Cambridge Health Alliance - Harvard), além de ter vivido três anos dedicado a comunidade contemplativa Nazaré Uniluz e ter atuado como pesquisador do Instituto de Saúde da Secretaria de Estado da Saúde de SP.

Autor da adaptação cultural e validação no Brasil da escala de Mindfulness baseada na psicologia budista - Freiburg Mindfulness Inventory e co-autor da versão em português do manual de treinamento do MTPC (Mindfulness Training for Primary Care).

Participou de inúmeros retiros e treinamentos em abordagens psicoterapêuticas e mente-corpo como a dinâmica energética do psiquismo, constelações familiares, yoga, biopsicologia, medicina chinesa dentre outros. Nos saberes taoístas tem participado de treinamentos com Eduardo Alexander, Michael Winn, Edgar Cantelli, Barry Spendllove, Minke De Vos, Karin Sorvik e outras.



Doutora em Ciências, escritora, terapeuta ocupacional, pela UNIFESP e instrutora de Mindfulness. Possui certificação em Mindfulness-Based Relapse Prevention (MBRP) e em Mindfulness Aplicado à Promoção da Saúde pelo Centro Brasileiro de Mindfulness e Promoção da Saúde – Mente Aberta – UNIFESP.

Habilitada para conduzir grupos de Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) pela Oxford Mindfulness Center. Membro fundadora do Centro Brasileiro de Pesquisa e Formação em MBRP – UNIFESP, onde auxilia no desenvolvimento de pesquisas e formação de instrutores de Mindfulness. Realizou doutorado também nessa área, avaliando a implementação de MBRP em um serviço público de saúde.

Nutricionista especialista em Nutrição Clínica e Teorias e Técnicas para cuidados integrativos. Doutora em Ciências pelo Departamento de Medicina Preventiva (UNIFESP) investigando diabetes, obesidade e dislipidemia entre indígenas e população nipo-brasileira. Pós doutoranda em Saúde Coletiva –(UNIFESP)/ Escola Paulista de Medicina.



Instrutora de Mindfulness certificada pelo Centro Mente Aberta Mindfulness Brasil - UNIFESP; possui também formação em Mindful Eating (MB-EAT) - Califórnia; Instrutora de desenvolvimento da Compaixão baseado em mindfulness pelo Instituto Cultivo - México. Possui 20 anos de experiência docente no ensino superior, 8 anos como coordenadora de curso.



Educadora Física, especialista em Atenção Psicossocial (UFPeI) e Educação Física Adaptada e Saúde (UGF). Mestre em Ciências (UFPeI). Doutoranda em Psicologia Clínica (PUCRS), pesquisando sobre os Efeitos de uma Intervenção Baseada em Mindfulness no estresse, dor e qualidade de vida de pessoas em hemodiálise

Possui formação no Modelo de Prevenção de Recaída baseada em Mindfulness para Comportamentos Compulsivos e Reativos pela Dra. Sarah Bowen através do MBRP Brasil e Formação no modelo Framework Neurocognitivo - Body in Mind Training - BMT (King's College London, UK) pela Phd Tamara Russell, com ênfase na prática de Mindfulness em movimento. Possui experiência na condução de programas de Mindfulness para população geral e clínica. Atua como Profissional de Educação Física do Hospital de Clínicas de Porto Alegre, onde desenvolve ações de assistência, ensino e pesquisa no campo da saúde.



Doutorando em Psicologia (NEFIES-UFRGS). Mestre e graduado em psicologia (PUCRS). Especialista em Terapia Cognitivo - Comportamental. Supervisor e Colaborador do Programa Sente de Mindfulness e Educação Socioemocional. Desenvolvedor do Programa SEJA Socioemocional (ICS).

Psicólogo. Mestre em Psicologia Clínica (PUCRS), pesquisou a Terapia de Aceitação e Compromisso para mulheres com sobrepeso e obesidade. Instrutor de mindfulness formado nos modelos de Prevenção de Recaída baseada em Mindfulness para Comportamentos Aditivos pela Dra. Sarah Bowen através do MBRP Brasil (UNIFESP) e no modelo Neurocognitivo - Body in Mind Training - BMT (King's College London, UK) pela Phd Tamara Russell., com ênfase na prática de Mindfulness em movimento. Tem experiência em coordenação de grupos de adolescentes e adultos com foco na promoção de saúde. É supervisor do Programa SENTE Educação Sócioemocional e Mindfulness em escolas públicas e atua como psicólogo clínico.



Os três grandes pilares da Formação

Nossa formação é ancorada em 3 grandes pilares:



Aprofundamento da
Prática pessoal
(embodiment) com
intervisão e supervisão



Embasamento teórico e
científico das práticas,
dinâmicas e formato do
programa



Técnicas e habilidades
para a condução das
práticas e dinâmicas
do programa

Todos os pilares são trabalhados em todos os módulos, para que você tenha a oportunidade de se desenvolver gradualmente em todas as habilidades conjuntamente. Experimentando sentir em sua prática pessoal os conhecimentos técnicos e teóricos adquiridos e permitindo também que esses conhecimentos sejam entendidos com mais profundidade e um novo olhar por meio da prática pessoal.



Conteúdos e distribuição dos módulos

1 - Módulo Básico

O Módulo básico é um Treinamento em imersão para compreensão experiencial de Mindfulness. Teremos o privilégio de estarmos juntos na Casa Emaús em meio a natureza e santuário ecológico em Itapecerica da Serra (SP).

Os professores do CPM, integrando a diversidade de suas formações e a ampla experiência de atuação com diferentes públicos da população brasileira, conceberam o Programa de Mindfulness do CPM, chamado antes de Qualidade de vida baseado em Mindfulness e recentemente de Saúde Mental baseado em Mindfulness. Esse é composto por atividades didáticas clássicas assim como exercícios e dinâmicas únicas e autorais. Dentre os protocolos, modelos e abordagens que fundamentaram e inspiraram a concepção desse programa estão:

MBSR: Mindfulness based Stress Reduction (Redução do estresse baseado em Mindfulness)

MBCT: Mindfulness based Cognitive Therapy (Terapia Cognitiva baseada em Mindfulness)

MBRP: Mindfulness based Relapse Prevention (Prevenção de Recaídas baseado em Mindfulness)

BMT: Body in Mind Training (Treinamento Corpo em Mente)

MB-EAT: Mindfulness based Eating Awareness Training (Treinamento do se alimentar consciente baseado em Mindfulness)

MSC: Mindful Self-Compassion (Mindfulness e Autocompaixão)

MBHP: Mindfulness based Health Promotion (Promoção de Saúde baseada em Mindfulness)

Todos esses programas têm sido objeto de pesquisas em instituições como a Universidade de Massachusetts, Oxford, Washington, King's College, Indiana, Califórnia, Harvard, Unifesp, Instituto Breathworks dentre muitas outras.

O Programa segue diretrizes internacionais que definem os conteúdos essenciais das Intervenções baseadas em Mindfulness.

No primeiro módulo você irá conhecer e exercitar os fundamentos de Mindfulness com ênfase aos conteúdos e práticas que constituem a base do programa de Mindfulness do CPM. Além disso, você vai compreender mais sobre:

- História de mindfulness nas tradições orientais e no ocidente (diferentes tipos de meditação, linhagem do Jon Kabat-Zinn e os programas contemporâneos)
- Elementos que constituem os programas de Mindfulness: neurociência, ciência cognitiva, tradições contemplativas, educação.
- Elementos que caracterizam uma intervenção baseada em mindfulness, o que é essencial, o que e como pode ser alterado.
- Elementos essenciais em um instrutor de Mindfulness



SOBRE A CASA EMAÚS:

A Casa Emaús fica entre os municípios de Itapeverica da Serra e Embu das Artes (SP) , a cerca de 1h (40 km) do centro de São Paulo, capital. É parte de um Mosteiro das Franciscanas de Bonlanden que oferecem serviços à comunidade local e cuidam deste santuário ecológico em meio à Mata Atlântica repleta de natureza exuberante incluindo uma grande área de araucárias.

Os valores de hospedagem e alimentação deverão ser pagos diretamente para a Casa Emaús. A depender do tipo de acomodação os valores podem variar, para detalhes favor entrar em contato com a Casa.

Duas diárias com alimentação completa (valores de 2023):

Quarto Individual: 446,00 a 696,00 por pessoa.

Quarto Duplo: 386,00 a 478,00 por pessoa.

Quarto Triplo: 318,66 a 458,66 por pessoa.

Localização: <https://goo.gl/maps/bgPiqWgednTyJbeF8>

Portão de entrada nas coordenadas: -23.687407, -46.880761

Contato da Casa Emaús - WhatsApp - Tel: (11) 4666-6090



2º Módulo: Intermediário

- Período de 6 meses entre os módulos básico e avançado
- agosto/2023 a fevereiro/2024 - Educação à distância (EaD)
- Aulas ao vivo e/ou gravadas - 5 Encontros aos Sábados ao vivo, 1x por mês com os professores
- Datas: 16/09; 14/10; 11/11; 16/12; 27/01
- Horário: das 8h às 12h30 e das 14h às 18h pelo Zoom.
- Encontros semanais de Intervisão - prática e estudo coletivo com colegas

No módulo intermediário você irá continuar a conhecer e exercitar os fundamentos de Mindfulness com ênfase aos conteúdos e práticas que constituem a base dos programas de mindfulness.

- Vivência pessoal, treino de condução e embasamentos teórico-científico das principais práticas de mindfulness, comuns à maioria dos programas de mindfulness.
- Entendimento da intenção de cada prática dentro do programa e porque elas são ensinadas na ordem que estão.
- Funcionamento da atenção e da natureza da mente
- Neurobiologia e visão budista de porque mindfulness começa com o corpo
- Modelo neurocognitivo, funções atencionais e a natureza da prática meditativa.
- Desfechos psicológicos de mindfulness
- Fundamentos do inquiry
- A importância da respiração para o desenvolvimento de mindfulness - fundamentos das tradições budistas e das funções atencionais
- A importância das pausas para a incorporação de mindfulness

- Diferenças entre as famílias de práticas meditativas
- Mecanismos de mindfulness - Como mindfulness funciona
- Controle inibitório
- Atitudes fundamentais das práticas de mindfulness (attitudinal foundation)

Você irá também aprimorar suas habilidades como instrutor, de forma que você esteja mais pronto para conduzir o programa a partir da sua própria experiência. Também é uma das características desse módulo, o treinamento das práticas diferenciadas do programa do CPM, em que usamos as habilidades do ciclo básico, para lidar com as dificuldades, além do treinamento em autocompaixão e bondade amorosa. Você aprenderá sobre:

- Aprofundamento das habilidades de inquiry (explorar da experiência vivida pelo praticante e seus aprendizados)
- Identificação das reações imediatas frente a gatilhos e como fazer escolhas.
- O papel dos pensamentos em nossa experiência emocional
- Terapia, Psicoterapia e Mindfulness - similaridades e diferenças
- Mecanismos comportamentais de mindfulness - como mindfulness traz benefícios psicológicos
- Tríade emocional
- Três sistemas de regulação emocional
- Teoria sobre autocompaixão e compaixão (base evolutiva)
- Desenvolvimento de competências de habilidades relacionais e de facilitação de mindfulness

3º Módulo: Avançado

- Retiro rito de passagem e Mentorias temáticas
- Treinamento avançado para compreensão experiencial de condução em imersão.
- Na Casa Irmãs do Cenáculo em Taboão da Serra (SP).

Nos dedicaremos a trabalhar o embodiment de Mindfulness enquanto instrutores, além de trabalharmos conteúdos mais relacionados à condução e organização do programa como um todo.

- Honrar a própria história, integrar a experiência e a condução autêntica.
- Ambiente de aprendizagem, vulnerabilidade, campo de segurança em comunidade.
- O conduzir e o ser conduzido, feedback, teach-back, loveback.
- Como fazer a divulgação do programa, palestra introdutória e a triagem dos participantes
- Procedimentos para supervisão.
- Critérios de avaliação do processo de facilitação das Intervenções Baseadas em Mindfulness (MBI-TAC)
- Elementos essenciais (fidelidade) das Intervenções Baseadas em Mindfulness (IBM)

A depender do cronograma no Retiro, deverão ser agendadas mentorias extras online de 2h abordando os seguintes temas como:

- Ética em mindfulness
- Cuidados com a popularização (Mc Mindfulness)
- Mindfulness, sincretismo religioso e contexto sociocultural

Os valores de hospedagem e alimentação deverão ser pagos diretamente para a Casa Irmãs do Cenáculo - Taboão da Serra - SP.

A Casa de Retiros possibilita acesso para as ruas:

Rua Nossa Senhora do Cenáculo, 105 - Parque monte Alegre - Taboão da Serra - SP

Rua Iracema Sena Cerqueira Santos, 1111- Cidade Intercap - Taboão da Serra - SP

Telefone: 11 95178.8505

Próximo ao ponto final das linhas de ônibus:

8090-10 (Cohab- Educandário) e 8610-10 (Jardim Paulo VI - Cohab - Educandario

Para uso do GPS: colocar Rua Iracema Sena Cerqueira Santos - Taboão da Serra, pois na cidade de São Paulo, capital, há outra rua com este mesmo nome.



4º Módulo: Certificação

Após concluir os três módulos anteriores da formação, você já terá a certificação de Instrutor em Treinamento e então poderá seguir para a fase da sua certificação de Instrutor formado. Essa fase será realizada por meio da condução de dois grupos de oito semanas supervisionados em oito sessões individuais de mentoria online.

Nos encontros de supervisão, o aluno e o professor discutirão sobre as dúvidas e dificuldades identificadas por ambos no processo de condução dos grupos.

Os professores seguirão as diretrizes do MBI-TAC (Mindfulness-Based Interventions – Teaching Assessment Criteria) para avaliação, garantindo que todos os domínios fundamentais para a condução do programa sejam cobertos durante a supervisão.

As supervisões são individuais e devem ser feitas online a depender da disponibilidade do instrutor e do professor. A condução dos dois grupos do Programa Baseado em Mindfulness de 8 semanas deverá acontecer em até dois anos após a conclusão do módulo avançado da formação, para a certificação como Instrutor de Mindfulness. O investimento pela sessão de supervisão é de R\$275,00.

Recomendamos que sejam realizadas 4 supervisões durante a condução do primeiro grupo e quatro durante a condução do segundo grupo.

Nota de esclarecimento:

Para a Certificação é requisito antes ou durante o treinamento:

- Participação em um Programa de 8 sessões com outras escolas ou com o CPM (custo a parte).
- a Participação nos 2 Retiros presenciais e no mínimo de 80% do Módulo Intermediário (EaD)

Recomenda-se também a participação em um retiro de silêncio de 5 dias ou mais. Ex. Retiro de silêncio de Carnaval, Retiro zen budista Sesshin, Retiro Vipassana (Goenka), etc (custo a parte).

Módulo Retiro de Comunidade (opcional)

- 16 a 18/08/2024 - Retiro opcional autogerido
- Você participando como organizador, condutor e praticante do retiro em comunidade.
- Teremos o privilégio de estarmos juntos na Casa Emaús em meio a natureza e santuário ecológico em Itapecerica da Serra (SP).

Educação Continuada - Módulos temáticos e Grupo de estudos e Mentoria Profissional (opcional)

Módulos opcionais que abordarão temas específicos com maior amplitude e profundidade teórico-prática

Módulo Compaixão

Módulo Mindful Movement

Módulo ACT

Módulo Crianças e Jovens

Módulo Educadores (mães, pais e professores), dentre outros.

Grupo de estudos e Mentoria profissional em Mindfulness e abordagem relacionadas do CPM



O que faz esta experiência
ser única?

O que faz esta experiência ser única?

O Centro de Promoção de Mindfulness é uma das instituições com mais respeito e prestígio em campo nacional e internacional.

Imagine-se começar a praticar Mindfulness e ser convidada(o) a se investigar sinceramente. O que é de fato Mindfulness pra você? Qual é o sentido que essa ideia-conceito, prática, abordagem, modo de ver, ser e estar na vida pode ter para você? O que você sente diretamente ao viver e oferecer Mindfulness? Agora imagine se apropriar não só da experiência subjetiva mas também de conhecimentos técnicos, teóricos e científicos sobre o tema.

Tudo isso muito bem acompanhadas(os) por colegas que estão no mesmo caminho

e por um grupo seletivo de professores, clínicos e acadêmicos pioneiros em Mindfulness no Brasil?

Essa jornada tem um formato exclusivo, concebido por especialistas em design instrucional e andragogia (ciência da educação de adultos). Integramos o rigor no conteúdo técnico e científico à profundidade da experiência pessoal na prática e na criação de vínculos em comunidade.

Uma experiência de vida que transformará a sua forma de ver o mundo, de se relacionar e de atuar no mercado profissional? Esta é a Formação Profissional em Mindfulness oferecida pelo CPM.



Como é a Formação pelo
olhar de nossos alunos e
alunas?

Dani Arns

Participante em 2022



Sobre minha jornada na formação **Mindfulness/CPM:**

"No início deste caminho tive a sensação de estar descobrindo uma nova Dani. Já no meio deste caminho, pude me dar conta de que não se tratava de descobrir uma nova Dani, mas, sim, de experienciar um encontro com uma Dani que, até então, parecia adormecida, que sempre esteve ali, mas talvez pela metade.

Agora, no final deste caminho, onde outro se inicia, seguirei com o coração em paz, com a consciência de que esta Dani, que antes parecia adormecida, despertou, e hoje é a minha verdadeira essência, mais presente, mais grata, mais feliz, mais viva e, com certeza, inteira.

Vou honrar cada palavra, cada ensinamento, cada troca, cada encontro que tivemos, oferecendo ao universo tudo o que de bom recebi e acrescentei na minha bagagem ao longo desta jornada.

Seguirei com o sentimento de gratidão pela experiência do ontem, pela possibilidade do amanhã e, principalmente, pela oportunidade do hoje.

Com carinho, Dani Arn. - Nov/2022



[Clique aqui para assistir
nosso vídeo de
depoimentos](#)



Sem entrelinhas

Compreenda o valor total
exato de investimento
necessário para você viver
a sua formação por
completo

Investimento:



**Módulo Básico,
Intermediário e Avançado:**

R\$ 6.299,90 (dividido em até
12x com juros ou com 5% de
desconto à vista)

**Hospedagem dos Retiros
Presenciais**

a partir de R\$370/ final de
semana (pago diretamente
à Casa de Retiros)

Módulo Certificação:

8 x 275 = R\$2.200,00 (8
sessões de supervisões
individuais a serem pagos
durante período das
supervisões.)

**Curso de 8 sessões Saúde
Mental Baseado em
Mindfulness do CPM (caso
não tenha, pode ser feito
com outros
centros/profissionais):**

R\$650,00 (à vista)

O que inclui?



EaD - Aulas ao vivo e/ou gravadas - 5 Encontros aos Sábados, 1x por mês com os professores (8h às 18h) pelo Zoom.



2 Retiros Presenciais de Sexta 19h a Domingo 14h
Encontros semanais de Intervisão - prática e estudo coletivo com colegas



8 sessões de Supervisão (de 60 a 90min) acompanhando a condução pelo profissional em formação de 2 grupos do Programa de Qualidade de vida baseado em Mindfulness de 8 sessões.



Apostilas do Aluno, do Módulo Básico, do Módulo Intermediário e Manual do Instrutor.



Acesso Premium ao App CPM Medita com audios de práticas guiadas de todos os professores durante 1 ano. (acesso estendido ao participantes dos grupos sob supervisão e possibilidade de incluir próprios audios produzidos pelo profissional em formação no app)



Acesso a Comunidade Você Presente com encontros e cursos ao vivo e gravados.

Formatos para o investimento da sua experiência:

1

Investimento

Módulos Básico, Intermediário e Avançado = **R\$6.299,90**

2

Total dos 3 módulos com os 2 retiros presenciais* = R\$7689,00 (com Curso de 8 sessões)

**Investimento estimado, uma vez que os valores totais dependerão do tipo de acomodação escolhida nos retiros + alimentação.*

Inscreva-se



Informamos que as vagas são limitadas.

**Garanta a sua na Turma XII da
Formação Profissional em
Mindfulness!**

[Quero me inscrever agora](#)



Existe  no ambiente virtual!

Conecte-se conosco

Medita Junto

Encontros ao vivo e gratuitos com temas diferentes a cada semana!



Logo CPM (Centro Profissional de Mindfulness e Conexão Humana) no canto superior esquerdo. O texto principal em amarelo e branco sobre um fundo azul escuro diz: **MEDITA JUNTO**, Com Marcelo Oliveira, Todas as terças-feiras às 19h30. À direita, uma foto circular mostra Marcelo Oliveira meditando em posição de lótus, vestindo uma camisa verde e jeans.

[Clique para acessar](#)

[Clique para acessar](#)



Logo CPM no canto superior esquerdo. O texto principal em amarelo e branco sobre um fundo azul escuro diz: **MEDITA JUNTO**, Com Víviam Barros, Todas as quartas-feiras às 20h. À direita, uma foto circular mostra Víviam Barros meditando em posição de lótus, vestindo uma blusa preta e calças brancas.

**CHÁ COM PROSA**

by: cpm

Todas as **quintas-feiras**, às **19h00**

Todas as quintas-feiras, às 19h00.

Ninguém é uma ilha, e o Chá com Prosa é onde abrimos as portas do Centro de Promoção de Mindfulness para termos acesso a profissionais e convidados que possam engrandecer nossa comunidade através do seu saber e prática.

Clique para assistir no YouTube ou ouvir no Spotify:



[@chacomprosa](#)



[Chá com Prosa](#)

MEDITA CPM

Baixe nosso Aplicativo e Medite com a gente.

Disponível na App Store e no Google Play.



Website e Redes Sociais



[@cpmindfulness](https://www.instagram.com/cpmindfulness)



[CPM YouTube Você Presente](https://www.youtube.com/c/CPMYouTubevocêPresente)



www.cpmindfulness.com.br

Ficou com alguma dúvida?

Contatos:



E-mail: contato@cpmindfulness.com.br



Telefone: (11) 94977-0771



[Clique aqui e seja direcionado para o WhatsApp](#)



cpm

mindfulness e
conexão humana