

## Curso de introdução

### À Meditação e ao Estado ZEN

Primeira quinzena de fevereiro de 2015, no ISEG, Sala 4 antiga cantina



#### Benefícios desta prática

Custa-me sempre falar sobre os benefícios da prática da meditação. É que há tantos benefícios que até podem parecer “banha da cobra”. Mas será cada um de nós que com a prática vai descobrir os benefícios que teve. Podemos ir à procura de uma coisa e depois afinal concluir que o benefício foi outro. Uma regra fundamental é não ter expectativas e deixar ir, depois logo se vê.

Em termos gerais os exercícios que faremos ajudarão a ter **mais paz de espírito, mais saúde e maior clareza mental.**

O que as pessoas normalmente referem ter beneficiado:

- Melhoria da concentração
- Pensamento mais positivo
- Crescimento da força interior
- Maior autoestima e autoconfiança
- Maior pacificação mental pela redução da vibração mental de mente excessivamente ocupada
- Redução dos níveis de stresse
- Aumento da sabedoria e da clareza mental
- Melhoria das relações pessoais e profissionais em geral
- Maior facilidade de lidar com situações difíceis
- Aumento da sensação de felicidade e de reconhecimento das coisas boas da vida
- Redução de dependências prejudiciais seja de terceiros ou de consumo (tabaco, açúcar, etc.)
- Nos níveis mais profundos de meditação há uma melhoria do sistema imunitário e da capacidade de autocura, princípio fundamental da naturopatia
- Melhoria acentuada na qualidade do sono e das vantagens do sono profundo

## **Técnicas que aprenderá para alcançar o Estado ZEN**

Mindfulness, Meditação, Qi-Gong, Do-In e Mondo (perguntas e respostas)

### **Destinatários**

Docentes, alunos e funcionários do ISEG

### **Horário**

Terças, Quartas e Sextas das 12:30 às 13:30 nos seguintes dias de fevereiro:

3, 4, 6; 10, 11, 13; 17, 18 e 20

### **Local**

Sala 4 da antiga cantina.

### **Preço**

40 € que reverte a favor da Associação Raríssimas. <http://www.rarissimas.pt/>

### **Inscrições**

**Até 31 de janeiro**

Helena Magalhães

Tel interno: 462810

[hpm@iseg.ulisboa.pt](mailto:hpm@iseg.ulisboa.pt)

### **Orientador**

João Carvalho das Neves, Professor catedrático em gestão no ISEG

### **Biografia do orientador relevante nesta área:**

Praticante de Judo desde 1976 e Qi-Gong, Shiatsu e Zen/Meditação/Mindfulness desde 2001.

4º dan de judo tendo frequentado diversos estágios de katas organizados pela Federação Portuguesa de Judo (FPJ) e dois estágios no Instituto Kodokan (Tóquio). Foi presidente do Conselho Fiscal da FPJ (1997-2013).

Iniciou a meditação com Sagarapriya em 2001 e, para além da prática individual, frequentou a União Budista Portuguesa, a Association Zen Internationale (Paris), Igreja de Montparnasse (Paris), Templo na Perfeitura de Gunma (Japão), o Templo Fo Guan Shan Portugal e o Dojo Zen de Lisboa Ryumonji. Pratica desde 2014 Meditação Transcendental.

Instrutor de Qi-Gong diplomado pela Escola Superior de Medicina Tradicional Chinesa (2006-2009). Frequentou estágios e cursos de Qi-Gong com professores e mestres como Dirk Al e Paula Madeira (Sistema taoista Nei Kung, 2011), Peter Den Dekker e Lourenço Azevedo (Zhan Zhuang, 2007, 2008 e 2011), Wong Kiew Kit e Riccardo Salvatore (Shaolin Wahnam, 2009), Li Nei Guang (Shaolin 2009-2010), Prof. Doutor Peng Xuming (Curso de Qigong Terapêutico Shaolin, 2009).

Diplomado em Shiatsu pela Escola de Estudos Avançados de Naturologia (2001/2006).