

Os Três Pilares do Bem-Estar

alimentação, actividade e espiritualidade

para uma vida com saúde e longevidade

O que poderá aprender neste curso (*):

como interligar e aplicar a situações práticas e com objectivos específicos diferentes opções de

- uma alimentação natural saudável simples e prática, algo inspirada na Macrobiótica
- actividade, com exercício físico intenso programado centrado no trabalho com a gravidade
- espiritualidade, numa abordagem prática, não religiosa e descomplicada

de modo a poder reunir condições para

- atingir e manter um estado de boa saúde física
- desencadear um processo de anti envelhecimento
- garantir uma probabilidade alta de atingir e manter estados de bem-estar


Calendário: 3 sessões de 1 dia cada

Horário: das 09:30 às 12:30 e das 14:00 às 17:00

Documentação: projectáveis (por cada sessão)

Contactos: e-mail: 3p.jreis@gmail.com, tlm(&WhatsApp): +351 937246565

* realização condicionada a um número mínimo de participantes



Os Três Pilares do Bem-Estar

alimentação, actividade e espiritualidade

para uma vida com saúde e longevidade

sessão 1:

Como Ficar Feliz em Oito Minutos


Os Três Pilares do Bem-Estar

- Opostos e Complementares
- Alimentação, Exercício Físico e Espiritualidade

Alimentação Natural (1º pilar)

- Componentes Principais
- Componentes Secundários
- Outros Elementos
- A Alimentação e o yin e o yang
- Refeições. Exemplos
- Jejum: Comer e Não Comer

Avaliação



Os Três Pilares do Bem-Estar

alimentação, actividade e espiritualidade


para uma vida com saúde e longevidade

sessão 2:

Exercício Físico (2º pilar)

- Tipos de Exercício Físico
- O Síndrome de Adaptação Geral
- Anti Envelhecimento
- Trabalhar com a Gravidade
- Exercício Progressivo
- Exercícios Principais, Acessórios e Complementares
- Exemplos e Exercícios Práticos
- Terminologia e Notação dos Treinos com Cargas
- Padrões para Programas de Treino até Doze Semanas
- Exemplos e Exercícios Práticos
- Treinos após Doze Semanas

Avaliação



Os Três Pilares do Bem-Estar

alimentação, actividade e espiritualidade

para uma vida com saúde e longevidade

sessão 3:

Espiritualidade (3º pilar)

- O Movimento e o Repouso
- O Aqui e o Além e o Agora e a Eternidade
- Os Sete Níveis de Discernimento
- Práticas Espirituais. A Via Exterior. A Via Interior
- Estágios para uma Interioridade Espiritual Deliberada
- A Interioridade Espiritual Vista do Lado de Fora
- A Interioridade Espiritual Vista do Lado de Dentro
- 1ª Prática Espiritual
- 2ª Prática Espiritual
- 3ª Prática Espiritual

Guia para um Final Feliz

- Caminhos
- E mais Caminhos

Avaliação