

## **Regulamento do curso de Meditação- Nível 1**

Associação Europeia de Terapias Orientais

1. O curso de meditação - nível 1, organizado pela Associação Europeia de Terapias Orientais, tem a duração de quatro dias, é efectuado todos os anos e consiste no ensinamento teórico de técnicas ancestrais de meditação, e na prática intensa das mesmas.
2. No curso são ensinadas duas técnicas: A primeira, meditação activa, com fundamento na tradição Indiana e a segunda, meditação passiva, com fundamento no lamaísmo tibetano.
3. A meditação é o alimento da mente. Experiências científicas recentes demonstram que o cérebro é nutrido e rejuvenescido durante o processo meditativo. Embora se conheça ainda pouco do cérebro humano está comprovado que quem medita regularmente tem mais paz interior, menos doença, alcança objectivos espirituais elevados.
4. Este curso destina-se a pessoas saudáveis com mais de 17 anos. Entende-se por pessoa saudável aquela que tem ausência de doenças graves, físicas ou mentais, que de alguma forma impeçam a permanência de um período mais ou menos longo de meditação.
5. Os participantes devem permanecer durante todo o curso e participar em todas as actividades, pois só com a paciente modificação de hábitos é possível avançar na prática meditativa e obter resultados. No curso não há prática de exercício físico.
6. Os participantes devem observar silêncio durante as práticas de meditação, não questionar os professores ou as técnicas ensinadas. No final do curso cada participante poderá exprimir, de forma pública ou reservada, a sua opinião. Durante o curso, se algo não lhe parecer adequado o participante pode solicitar uma reunião com o professor.
7. Para criar um ambiente saudável e indicado à prática da meditação é imprescindível que não se pratiquem outras técnicas, não se utilize bebidas alcoólicas, tabaco ou drogas. A alimentação é vegetariana e as roupas devem ser confortáveis. Por motivos óbvios não é permitido o uso de telemóveis ou leitores de música, contactos com o exterior, máquinas de filmar, fotográfica ou outros aparelhos electrónicos. Preferencialmente os participantes não devem ler livros ou ter outras actividades diferentes das do curso, não por qualquer questão filosófica mas porque isso implica dispersão de energia no acessório e desconcentração do que é essencial. Há dormitórios diferentes para homens e mulheres. Os participantes devem desenvolver uma atitude positiva, paz e equilíbrio interior e aceitar tudo que os rodeia.



Associação Europeia de Terapias Orientais  
Apartado 8188 \* 1802-001 Lisboa

[info@terapiasorientais.org.pt](mailto:info@terapiasorientais.org.pt) / [www.terapiasorientais.org.pt](http://www.terapiasorientais.org.pt)

8. As inscrições são efectuadas mediante o preenchimento de ficha para o efeito. Por motivos de gestão de espaços e lugares disponíveis os participantes não devem desistir depois de efectuada e confirmada a inscrição. **Caso se inscrevam e não compareçam ou desistam até 45 dias antes do início do curso são excluídos da participação em outros cursos**, salvo indicação em contrario dos professores. O mesmo se aplica a **desistências a meio do curso**, salvo indicação em contrario dos professores.
9. Não existe um valor fixo para participação no curso de meditação. Tendo em conta o grau de satisfação pessoal, alojamento e alimentação, interesse prático do curso, no final os participantes podem efectuar um donativo à associação.
10. No primeiro dia do curso as actividades iniciam às 12 horas e no último terminam às 17 horas. Nos restantes dias as actividades iniciam às 5:00 e terminam às 21:00.
11. Caso se justifique o presente regulamento pode ser alterado.

