

# Curso O OLHAR CONTEMPLATIVO

Fundamentos para uma prática meditativa

Ministrante: Breno Xavier ([saiba mais sobre minha formação](#))

## PROGRAMAÇÃO | ENCONTRO 4: O OLHAR CONTEMPLATIVO NA VIDA

Data: 16/04/2026 | Horário: 19h30 - 21h30

Local: Espaço Dhyana - R. Graciliano Ramos, 2916 - Capim Macio, Natal

**Objetivo:** Sintetizar a jornada do curso e explorar como o olhar contemplativo pode se tornar um modo natural de presença e resposta no dia a dia, especialmente diante dos desafios do mundo contemporâneo (dispersão, hiperjuízo, cansaço mental).

Ao final do módulo, o participante deve compreender que:

1. O treino da mente é um processo contínuo de integração, não uma atividade isolada.
2. Os "gestos" aprendidos (pausa, desfusão, observação aberta) são ferramentas portáteis para a vida.
3. A prática autônoma e sustentável nasce da aplicação criativa desses gestos nos micro-momentos do cotidiano.

### 1. Reconexão e Diagnóstico coletivo

- Contextualização do encontro de integração.
- **Prática-Demonstração:** Um exercício de escaneamento da qualidade da atenção no contexto atual. Prática base: Contemplação.

### 2. Investigação em grupo

- Diálogo sobre os desafios de manter uma presença contemplativa num mundo acelerado feito para induzir a precipitação.
- **Ferramentas conceituais:** Síntese da jornada e análise da "ecologia da atenção" contemporânea.

### 3. Prática de base: Integração em movimento

- **Meditação guiada:** Uma sessão que integra os principais gestos aprendidos (estabilidade, investigação, repouso) e se estende para uma prática em movimento, adequada para a vida cotidiana.
- Pausa para integração (10 minutos).

#### 4. Encerramento e Autonomia

- Diálogo final sobre os recursos internos desenvolvidos e os próximos passos pessoais.
- Síntese final do curso.
- **Orientação para o caminho futuro:** Discussão sobre como manter e aprofundar a prática de forma autônoma.
- Encerramento do curso.

**Para Trazer:** Roupas confortáveis que permitam movimento suave e uma mente aberta para aspirar a continuação da jornada pessoal.