



INSTITUTO HÉLIO E MARIA AUXILIADORA.

Whats App: (62) 992810252 E-mail: institutohma@yahoo.com.br

INSTITUTO HÉLIO E MARIA AUXILIADORA

I.H.M.A.

CONTEÚDO DA AULA DE RELAXAMENTO E MEDITAÇÃO

- I. História do Relaxamento e da Meditação;
- II. Relaxamento e Meditação deitado, sentado, caminhando, realizando exercício físico;
- III. Tipos de Meditação:
 - ▶ Ativa;
 - ▶ Budista;
 - ▶ Cristã;
 - ▶ Dança circular sagrada;
 - ▶ Hare Krishna;
 - ▶ Indiana;
 - ▶ Kundalini;
 - ▶ Metta;
 - ▶ Qi Gong;
 - ▶ Raja Ioga;
 - ▶ Sahaj Samadhi;
 - ▶ Tai Chi;
 - ▶ Tântrica;
 - ▶ Transcendental;
 - ▶ Tonglen
 - ▶ Vipassana;
 - ▶ Zazen.