



INSTITUTO HÉLIO E MARIA AUXILIADORA.

Whats App: (62) 981257050

Fixo: (62) 32414445

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.