



# TÉCNICAS PARA RELAXAMENTO E CONTROLE DA ANSIEDADE YOGA, MEDITAÇÃO E PSICOLOGIA

## OBJETIVOS

Este é um Workshop dedicado a todos os que sentem os efeitos nocivos da Ansiedade e do Stress no seu dia-a-dia. Nele pretende-se fazer a ponte entre alguns exercícios de Yoga, Mindfulness e Técnicas psicológicas cognitivo-comportamentais, como forma de redução dos níveis de Stress e de Ansiedade.

Com a prática regular das técnicas ensinadas neste Workshop conseguirá alcançar importantes benefícios físicos e psicológicos, entre os quais se podem destacar:

- Capacidade de identificação das emoções tóxicas e modificação das estruturas de pensamento que as sustentam (juízos de valores, auto crítica, exigências, obsessões e preocupações)
- Compreensão e controle de medos, inseguranças, bloqueios, inibições e angústias
- Capacidade de relaxamento físico e psicológico
- Conhecimento de técnicas de autocontrole que diminuirão a sintomatologia da Ansiedade, como opressão, sudação, tonturas e aceleração do ritmo cardíaco
- Controlo do Stress e minimização de sintomas como irritabilidade, zanga, dificuldade em manter a atenção e a concentração, dificuldade em dormir e tensão muscular

## PROGRAMA

### Manhã

1. Ansiedade adaptativa e patológica
  - 1.1 Mecanismos da Ansiedade – a resposta de Luta ou Fuga
  - 1.2 Perturbações da Ansiedade
2. O que é o Yoga
  - 2.1 O que é o Mindfulness. Teoria e exercícios para o controle da Ansiedade e do Stress
  - 2.2 Benefícios do Yoga na Ansiedade e no Stress
  - 2.3 Exercícios práticos de Yoga para usar no dia-a-dia
  - 2.4 O Relaxamento. Teoria e exercícios para o controle da Ansiedade e do Stress

### Tarde

3. Pensamentos, sentimentos e emoções na Ansiedade
  - 3.1 Padrões de pensamento que contribuem para a Ansiedade
  - 3.2 Identificação e reconhecimento das crenças e dos pensamentos automáticos negativos associados
  - 3.3 Questionamento dos pensamentos automáticos
  - 3.4 Prática orientada para o controle da Ansiedade



- 4.1 Aula de Yoga restaurativo
- 4.2 Meditação na Atenção Plena e técnicas de respiração (Pranayama)
- 4.3 Mindfulness, quais as suas características e importância para a nossa satisfação com a vida
- 4.4 Mindfulness para lidar com os desafios: como a prática da Atenção Plena pode transformar a nossa relação com a vida
- 4.5 Mindfulness no dia-a-dia: Atenção Plena para uma vida mais consciente

**DATA:** 11 de Outubro das 10:00 às 13:00 h e das 14:30 às 17:30 h

**Local:** Avenida Marquês de Tomar, nº 33, 6º esq., Lisboa

**Preço:** Para inscrições até ao dia 25/09/2015 – 50€, a partir desse data - 60€ (Sujeito ao número mínimo de inscrições) **Inscrições/Informações** em: [tesesmais.workshops@gmail.com](mailto:tesesmais.workshops@gmail.com)

## FORMADORES

### Chantal Feron

Licenciada em Psicologia clínica, cédula número 13236

Mestre em psicologia clínica (avaliação psicológica)

Psicoterapeuta pós-graduada em terapia cognitivo-comportamental

Pós-graduada em Coaching Psicológico

Formação profissional em Neuropsicologia

Formadora certificada pelo IEFP, cédula de competências pedagógicas CCP n.º F624818

### Hugo Abecasis

Iniciou o seu percurso no Yoga passando por diversas escolas: Iyengar, Ashtanga Vinyasa, Shivananda Yoga, Yoga dinâmico, Anusara Yoga, Acro Yoga, etc. Numa das suas viagens à Índia fez o Teachers Training Course na escola Yoga Vidya Gurukul em Kaivalya Nagari – Índia.

Em 2011 finalizou o seu curso de especialização em Filosofias Orientais, leccionado na Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa. Estudou e praticou Ashtanga Vinyasa no Shri K. Pattabhi Jois Ashtanga Yoga Institute em Mysore - Índia. Detém igualmente formação em Osteopatia, certificado pelo Instituto de Salud Integral Kiros de Sevilha, procurando integrar este conhecimento no Yoga e desenvolver o seu trabalho em Anatomia e Bio-mecânica no Yoga: Osteopatia Estrutural, Visceral, Craneal e Terapia Neural.