Como organizar a prática durante a semana de 29 de julho a 4 de agosto

Veja as explicações detalhadas de cada prática no material de apoio que está disponível.

Quarta-feira 29/07, sexta-feira 31/07 e domingo 02/08:
(Tempo total por volta de 15 minutos)

Inicie sua prática encontrando uma postura confortável para seu corpo a partir dos pontos explicados no material de apoio.
Realize a Meditação com foco na respiração, por exemplo, utilizando como foco as sensações do ar entrando e saindo pelas narinas.
Quando sentir que está um pouco mais atento e concentrado, faça a prática de Escanear o corpo.

Quinta-feira 30/07, sábado 01/08 e segunda-feira 03/08:
(Tempo total por volta de 15 minutos)

Inicie sua prática encontrando uma postura confortável para seu corpo a partir dos pontos explicados no material de apoio.
Realize a Meditação dos Nove Ciclos de Respirações. Faça a prática de Atenção básica e quando a mente estiver um pouco mais estável, praticar a Meditação da Mente Semelhante ao Céu.

Terça-feira 04/08:
(Tempo total por volta de 7 a 10 minutos)

Inicie sua prática encontrando uma postura confortável para seu corpo a partir dos pontos explicados no material de apoio.
Realize a Meditação com foco na respiração, por exemplo, utilizando como foco as sensações do ar entrando e saindo pelas narinas.

Boa prática e boa semana!
Ilana