



Explore

# REPROGRAMAÇÃO EMOCIONAL

INSTRUTOR: PAULO CONDES

[www.Explore.com](http://www.Explore.com)

CURSO

# REPROGRAMAÇÃO EMOCIONAL

Você sabe o que é reprogramação emocional? Você vivencia muito estresse durante o dia? Você precisa relaxar, precisa descontrair o tempo todo. Neste curso você vai encontrar técnicas e conceitos que vão possibilitar que você tenha o dia a dia mais agradável, com mais qualidade de vida, mais satisfação e conforto onde você estiver. Serão 8 módulos com diversas técnicas e, ao final, exercícios práticos que vão lhe ensinar a despertar esta descontração que você já tem latente dentro de você.

[www.Explore.com](http://www.Explore.com)

# CONTEÚDO DO CURSO

## **AULA 1 - Conceitos para Descontração (8min)**

*Assuntos:*

- Meditação
- Yôganidrá
- Ser uma pessoas descontraída e amizades

## **AULA 2 - Conceitos de Comunicação (6min)**

*Assuntos:*

- O poder das mãos
- O gesto
- Ser firme

## **AULA 3 - Seja grato(a) (10min)**

*Assuntos:*

- Mudança interna
- Gratidão do aqui e agora
- Onde você se enquadra?

## **AULA 4 - Otimize suas conquistas (8min)**

*Assuntos:*

- Atualize-se e caminhe para o futuro
- Construindo degraus
- Requite e elegância

## **AULA 5 - Da pele para dentro (8min)**

*Assuntos:*

- Qualidade de vida
- Kryia (atividade de purificação)
- Mente disponível à mudanças

## **AULA 6 - Força, poder e energia (9min)**

*Assuntos:*

- Ideias e energia
- Pranayama - respiração
- Consciência respiratória

## **AULA 7 - O poder da palavra (6min)**

*Assuntos:*

- A palavra
- O mantra
- Compromisso

## **AULA 8 - Mude sua mente, mude sua vida (10min)**

*Assuntos:*

- Onde está a sua felicidade
- Concentração e foco
- Meditação e descontração

## **AULA 9 - Preparação (26min)**

*Assuntos:*

- Exercícios que aceleram a assimilação dos conceitos das aulas anteriores

## **Avaliações e Certificados**

*Duração:* (Prova 20min)

Realize todas as atividades para que você possa ser elegível à emissão do certificado. Lembrando que você deve ser aprovado na Prova final.



## Paulo Condes

### INSTRUTOR

Formado em Pedagogia em São Paulo, sua Cidade Natal, onde já atuava como professor de dança em casal e encantado pelo Yoga decidiu se tornar instrutor e difundir esta filosofia milenar. Em 2007 começou as suas práticas e um ano e meio depois, formou-se no Estúdio Cesar Quadros com Hatha Yoga e fez diversos cursos complementares como: Swásthya Yoga, Shastras e Upanishads.

Seu trabalho tem forte atuação em: alta performance corporal, gerenciamento emocional e concentração e foco. Desde então, ministra aulas para alunos iniciantes, avançados e personal teacher.

Destacado pela seriedade, relevância em seu trabalho, desde 2009 ensina esta filosofia com muita dedicação e senso de missão.



## EXERCÍCIOS

Realize exercícios práticos de descontração e reprogramação orientados pelo instrutor do curso e coloque em prática tudo aquilo que você aprendeu nas aulas.

O vídeo é secundário, portanto, utilize a voz do instrutor como guia para os exercícios e, quando tiver dúvidas, assista as posições sendo realizadas pela aluna no vídeo.

Alguns dos pontos tratados nos exercícios:

- Como se sentar;
- Local adequado;
- Como respirar;
- Relaxar e descontrair.

# CURSO: REPROGRAMAÇÃO EMOCIONAL

Veja também outros cursos disponíveis em nossa plataforma do mesmo instrutor (Paulo Condes):

- Concentração e Foco (categoria: Eu Pessoa)



© [www.Explore.com](http://www.Explore.com)

A Plataforma Explore surgiu da inconformidade dos seus fundadores com a qualidade do ensino presencial no país e da convicção de que é possível proporcionar um ensino a distância com a mesma potência do ensino presencial. E é com base neste ponto que acreditamos que podemos contribuir de forma bastante efetiva na vida das pessoas, seja profissionalmente e/ou pessoalmente.