

## **Meditação como Ferramenta Eficaz na Redução do Estresse**

- O que Meditação não é.
- Efeitos da Meditação no organismo – benefícios na saúde física e mental.
- Experiências comprovativas dos efeitos da meditação no cérebro.
- Processo da meditação.
- Preparação para a Meditação.
- Exercício respiratório e técnica de relaxamento.
- Meditação como técnica para gerenciamento do estresse.
- Prática para iniciantes – passo a passo.
- Vivência de técnica meditativa.