

Unidade curricular:
MEDITAÇÃO E SAÚDE

UFSJ – CCO Divinópolis

Curso: Bioquímica/Farmácia/Enfermagem/Medicina

Tipo: **optativa**

1º/2024

REPOSIÇÃO - SALA 203 A

Data	CONTEÚDO	Aula	
08/07/24	- Incorporando as técnicas em sua vida diária - Prática	7	
15/07/24	- Exercício da atenção Plena - Os 7 componentes da Meditação Educativa - Prática completa	8	
22/07/24	- Exercício da atenção Plena - Prática completa	9	
29/07/24	- Exercício da atenção Plena - Prática completa	10	
05/08/24	- Exercício da atenção Plena - Prática completa	11	
12/08/24	- Exercício da atenção Plena - Prática completa	12	
19/08/24	- Exercício da atenção Plena - Prática completa	13	
26/08/24	- Exercício da atenção Plena - Prática completa	14	
02/09/24	- Exercício da atenção Plena - Prática completa	15	
09/09/24	- Trabalho final/Reunião/Grupo focal - relato de experiência com a prática meditativa	16	
16/09/24	- Trabalho final/Reunião/Grupo focal - relato de experiência com a prática meditativa	17	
	- Avaliação Substitutiva	18	

Avaliações:

Prática meditativa em casa - data 11/03 a 01/04 - 10 pontos

Prática meditativa em casa - data 01/04 a 29/04 - 10 pontos

Prática meditativa em casa - data 29/04 a 27/05 - 10 pontos

Prática meditativa em casa - data 27/05 a 24/06 - 10 pontos

Presença e participação nas aulas: 15 pontos

Resenha/apresentação de artigo com tema “Meditação e Saúde” - 10 pontos

Autoavaliação: 10 pontos

Resenha filme: 10 pontos

Relato de experiência e avaliação da disciplina: 15 pontos

Avaliação substitutiva: Trabalho no valor de 15 pontos