

Unidade curricular:
MEDITAÇÃO E SAÚDE

UFSJ – CCO Divinópolis

Curso: Bioquímica/Farmácia/Enfermagem/Medicina

Tipo: **optativa**

1º/2024

REPOSIÇÃO - SALA 302 A

Data	CONTEÚDO	Aula	
09/07/24	- Incorporando as técnicas em sua vida diária - Prática	7	
16/07/24	- Exercício da atenção Plena - Os 7 componentes da Meditação Educativa - Prática completa	8	
23/07/24	- Exercício da atenção Plena - Prática completa	9	
30/07/24	- Exercício da atenção Plena - Prática completa	10	
06/08/24	- Exercício da atenção Plena - Prática completa	11	
13/08/24	- Exercício da atenção Plena - Prática completa	12	
20/08/24	- Exercício da atenção Plena - Prática completa	13	
27/08/24	- Exercício da atenção Plena - Prática completa	14	
03/09/24	- Exercício da atenção Plena - Prática completa	15	
10/09/24	- Trabalho final/Reunião/Grupo focal - relato de experiência com a prática meditativa	16	
17/09/24	- 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