



FACULDADE  
SÍRIO-LIBANÊS

CALENDÁRIO DO  
CURSO DE FORMAÇÃO  
DE INSTRUTORES DE  
MEDITAÇÃO PARA A  
SAÚDE

1º SEMESTRE DE 2026



**Horário das aulas:** 19h30 às 21h30

ENCONTRO	DATA	TEMA
<b>Aspectos conceituais e operacionais</b>		
01	12/03/2026	Apresentação – Respiração: princípios e técnica
02	19/03/2026	Conceito: o que é e o que não é meditação
03	26/03/2026	Definição Operacional – Técnica dos 3 tempos
04	09/04/2026	Orientações práticas para a meditação
05	16/04/2026	Dúvidas do meditador iniciante
06	23/04/2026	Aspectos históricos
07	07/05/2026	Tipos de técnicas
08	14/05/2026	Por que as pessoas deixam de meditar?
09	21/05/2026	Neurociência da atenção
10	28/05/2026	Resposta de estresse e resposta de relaxamento
<b>Efeitos psicofísicos, usos em saúde e Relação entre cenário acadêmico e tradições</b>		
11	11/06/2026	Efeitos Fisiológicos
12	18/06/2026	Efeitos psíquicos
13	25/06/2026	Meditação em Saúde
14	02/07/2026	Efeitos colaterais
15	23/07/2026	Meditação para crianças
16	30/07/2026	Meditação em idosos
17	06/08/2026	Sutilização da âncora
18	13/08/2026	PROVA
19	20/08/2026	Meditação e tradições I
20	27/08/2026	Meditação e Tradições II



**Horário das aulas:** 19h30 às 21h30

ENCONTRO	DATA	TEMA
<b>Perspectivas diversas sobre meditação e Didática de ensino</b>		
21	03/09/2026	Meditação na Yoga
22	10/09/2026	Mindfulness
23	17/09/2026	Meditação no Budismo
24	24/09/2026	Meditação Cristã
25	01/10/2026	Respiração para Meditadores
26	08/10/2026	Ética na Meditação
27	15/10/2026	Eficiência cerebral na meditação
28	22/10/2026	Ensino da Meditação
29	29/10/2026	Montagem de cursos e grupos
30	05/11/2026	Didática da Meditação
31	12/11/2026	Erros didáticos
<b>Estudos dirigidos e elaboração do Workshop</b>		
32	26/11/2026	Montagem de Workshops
33	03/12/2026	Elaboração de Workshop
34	10/12/2026	Estudo dirigido
35	17/12/2026	Elaboração de Workshop
36	07/01/2027	Estudo dirigido
37	14/01/2027	Elaboração de Workshop
38	21/01/2027	Estudo dirigido
39	28/01/2027	Elaboração de Workshop
40	04/02/2027	Elaboração de Workshop
41	18/02/2027	Elaboração de Workshop
42	25/02/2027	Elaboração de Workshop
43	04/03/2027	Elaboração de Workshop