

INÍCIO: 4 DE MARÇO, 2026

Introdução ao Mindfulness

Um curso pra você aprender a praticar mindfulness e encontrar formas de integrar a prática em sua vida.

Uma prática que nos ajuda a:

- **reduzir o estresse e a ansiedade**
- **regular melhor nossas emoções**
- **melhorar o foco e a atenção**
- **dormir melhor**
- **encontrar mais paz, equilíbrio e bem-estar.**

INSCREVA-SE

MINDFULNESS

Mindfulness, ou atenção plena, é intencionalmente prestar atenção à experiência de cada momento, em nosso corpo e ao nosso redor, com uma atitude curiosa, aberta, gentil e sem julgamentos.

É uma **habilidade que podemos treinar** e que nos ajuda a perceber que não podemos parar nossas sensações, sentimentos e pensamentos, mas que podemos aprender a ver essas experiências com mais clareza e menos reatividade. Aprendemos a regular melhor nossas emoções e a ser mais responsivos frente ao que nos acontece.

É um **caminho para cultivar equilíbrio e bem-estar** que vem sendo cada vez mais estudado pela ciência, com inúmeros benefícios demonstrados.

O que você vai aprender e experimentar

▶ **PRINCIPAIS PRÁTICAS**

Você irá explorar práticas centrais do mindfulness, desenvolvendo presença, consciência corporal, regulação emocional e uma relação mais gentil e equilibrada consigo mesmo.

▶ **FUNDAMENTAÇÃO CIENTÍFICA**

As aulas abordam, de forma acessível, evidências científicas que apoiam a prática e explicam como e por que o mindfulness pode transformar nossa relação com o estresse, com as emoções e com a forma como direcionamos a atenção.

▶ **ESPAÇO PARA REFLEXÃO E TROCA**

Os encontros oferecem um espaço para compartilhar experiências, esclarecer dúvidas e aprender com a vivência coletiva, favorecendo a compreensão das práticas e sua integração no dia a dia.



ÁUDIOS DE MEDITAÇÃO GUIADA

Semanalmente, você receberá áudios de meditações guiadas para praticar entre os encontros.



MINI-RETIRO DE MINDFULNESS

O curso inclui uma imersão de 4 horas de meditação em silêncio para aprofundar a prática e experimentar os benefícios de períodos mais prolongados de meditação, conduzida em um sábado de manhã.

INSCREVA-SE

IMPORTANTE SABER

Detalhes do curso

QUANDO

04/03 a 17/06, 2026

Quartas, 8h15 às 9h15

MINI-RETIRO incluso (c/ *coffee break*)

Sábado, 30/05, das 9h às 13h

LOCAL - A CASA SOL

Av. Benjamim Mansur, 300

Butantã - São Paulo, SP

INVESTIMENTO

R\$ 1250 em até 4x sem juros

10% de desconto à vista no PIX

VAGAS

Máximo de 12 alunos

INSCRIÇÕES

(11) 92130-9569



PROGRAMAÇÃO

Semanas 1 e 2

Introdução ao Mindfulness

Semanas 3 e 4

Mindfulness do Corpo

Semanas 5 e 6

Mindfulness da Respiração

Semanas 7 e 8

Mindfulness das Emoções

Semanas 9 e 10

Mindfulness dos Pensamentos

Semanas 11 e 12

Cultivando Gentileza e Compaixão

Semanas 13 e 14

Consciência aberta do momento presente

Semanas 15 e 16

Seguindo em frente - como continuar praticando

INSCREVA-SE

Conheça sua professora



MARINA FERNANDEZ

Sou instrutora de Mindfulness pelo Instituto de Psiquiatria da USP e pelo *Greater Good Science Center* da Universidade da Califórnia, Berkeley.

Antes de me dedicar ao ensino de mindfulness, atuei como pesquisadora na área de Biologia, com doutorado e pós-doutorado pela USP, experiência que hoje enriquece minha forma de unir ciência e prática de meditação.

Ao longo de minha trajetória, percebi que mindfulness não é apenas uma técnica, mas uma forma de se relacionar com a vida: é um convite a se reconectar consigo mesmo, a encontrar respiro nos dias corridos e a cultivar um olhar mais gentil para a vida.

Em minhas aulas, trago práticas simples, mas transformadoras, sustentadas por evidências científicas e adaptadas ao ritmo de cada pessoa.

Conheça A Casa Sol



A Casa Sol é um espaço vivo de cura, pausa e reconexão.

Nasceu do desejo de criar um lugar onde cada pessoa pudesse se re-conhecer como ser único, livre e pleno.

Aqui, acreditamos que o autoconhecimento é a chave da transformação. Cada prática, encontro e vivência é um convite para lembrar que seu corpo é templo e sua alma, guia.



Perguntas frequentes

Quanto tempo é recomendado dedicar ao curso fora dos encontros?

Para aproveitar ao máximo, é importante reservar de 10 a 15 minutos por dia para praticar com os áudios de meditações guiadas. É com a prática regular que os benefícios do mindfulness podem ser percebidos no dia a dia.

Posso participar mesmo com uma rotina cheia?

Sim. As práticas podem ser adaptadas à sua realidade e integradas aos momentos do dia a dia, para que você possa se beneficiar mesmo em meio a uma agenda ocupada.

Este curso me habilita a ensinar mindfulness?

Não. Este é um curso voltado ao desenvolvimento pessoal e à prática, pensado para que você viva e integre o mindfulness no seu dia a dia. Não se trata de uma formação profissional, portanto não habilita a oferecer aulas, mas pode ser um passo valioso no seu caminho de aprofundamento.

Receberei um certificado de conclusão?

Sim. Ao final do curso, os participantes que tiverem presença em pelo menos 75% das aulas receberão um certificado digital de conclusão, que comprova sua participação no curso.

Depoimentos de quem já fez...

"As aulas foram incríveis, extremamente bem estruturadas e, mais do que isso, transformadoras."

"Ajudou a incorporar a prática na minha rotina de forma natural e consistente. Hoje sei que 3 minutos de pausa podem ter uma potência que eu nunca imaginei."

A Marina conhece muito da teoria, envolve-se com muita dedicação e encaminha as práticas com segurança e simplicidade."

"Um curso que sai do óbvio, que apresenta diversas práticas de meditação, conciliando muito bem teoria e prática."

"Inteiramente estruturado de maneira clara, organizada e objetiva. O material complementar e as meditações guiadas foram excelentes."

"O tom de voz suave, a maneira gentil e sensível de conduzir as aulas e práticas fazem da Marina uma admirável professora."

Depoimentos de quem já fez...

"Foi uma experiência transformadora! A abordagem clara e acolhedora tornou o meu aprendizado leve e eficiente. Recomendo pra qualquer pessoa que queira melhorar a qualidade de vida, reduzir o estresse e cultivar mais presença e equilíbrio."

"As aulas são excelentes para se manter atento e ajuda muito a melhorar a ansiedade."

"Foi uma experiência enriquecedora de autoconhecimento, que me ajudou bastante na melhora do foco no trabalho e em atividades do dia a dia."

"As meditações guiadas são excelentes e me ajudaram muito!"

"A Marina é uma professora extremamente competente e sensível. Fica evidente que conhece muito do assunto, mas tudo é passado de forma simples."