FUNDAÇÃO EDUCACIONAL SÃO CARLOS
FICHA TÉCNICA DE CURSO

PROGRAMA UATI – UNIVERSIDADE ABERTA DA TERCEIRA IDADE
2022

Nome do curso: • **PODER DA MENTE/MEDITAÇÃO E RELAXAMENTO** – Turma 4 Educador Adilson – FESC 3	
Objetivo/descrição: • O curso possibilita ao aluno obter conhecimentos básicos sobre temas espiritualistas, cuidado com o corpo e envelhecimento saudável através do uso harmonioso de suas forças mentais. Cada encontro é realizado com uma exposição de um tema, seguida de uma prática de meditação integrativa e uma roda de conversa. Para alguns temas, pessoas com experiência poderão ser convidadas.	
Conteúdo programático: • Consciência e Cérebro – Questões filosóficas • Doenças psicossomáticas e o poder da mente • Envelhecimento saudável • Meditação integrativa	
Público Alvo: pessoas com 40 anos ou mais.	
Pré-requisitos: • Nenhum	
Carga horária: 76 horas	**Frequência:** 1 dia por semana
Dias da semana: quartas-feiras	
Horários: das 15h às 17h	
Investimento:	**Nº de parcelas:**
Nº mínimo de pessoas: 3	**Nº máximo de pessoas:** 10
Local: FESC 3	**Material:** Internet e obras do professor responsável
Outras informações: -	