Nalanda Institute
for CONTEMPLATIVE SCIENCE

Requisitos da graduação do Programa de Psicoterapia Contemplativa em espanhol e portugués

1) Asistir aos retiros ou revisar seus vídeos ou audios.

2) Asistir aos 30 videos das aulas e/ou estudar as traduções em áudio ou texto.

3) Participar das reuniões ao vivo ou revisar suas gravações, participando quando seja possível.

4) Manter uma prática de meditação diária que inclua as meditações guiadas do curso, sem limitar-se a elas.

5) Conduzir duas práticas de meditação da compaixão, com duração média de 10 minutos, seja para um pequeno grupo dentro do Espaço de Prática ou em uma reunião separada que você agende com um colega e grave. Se você já tiver gravações feitas para clientes, pode fornecer um link.

6) Elaborar um projeto final, começar a desenvolvê-lo e refletir sobre ele, em um período não superior a um ano após o término do curso. Se você preciar estender o prazo, pergunte à Mar.