

Diálogo Consciente

Meditando em Companhia - 23.04 | 28.05.2023

Diálogo consciente

O Diálogo Consciente é uma prática de meditação que se realiza em **diálogo com outro ou outros meditadores**. Em nossa vida diária, o estresse interpessoal é uma das maiores fontes de sofrimento.

Nossa própria reatividade torna-se emaranhada e amplificada nos encontros com os outros. A meditação ajuda a desvendar esse emaranhado para que o medo ou a ansiedade no relacionamento possam dar lugar à alegria e à segurança da conexão. O diálogo consciente também leva à **compreensão** que ajuda a libertar-se do apego que está na raiz dos emaranhados.

Curso Introdutório

Durante este programa online de seis semanas, oferecido com base na dana, ou prática da generosidade, nos encontraremos semanalmente para praticar as seis diretrizes para o diálogo consciente desenvolvidas por Gregory Kramer:

O que acontece quando você faz uma pausa consciente e libera as tensões?

O que você descobre quando se abre para uma consciência mais ampla e se sintoniza com a mudança contínua da vida?

Talvez assim seja possível ouvir profundamente e falar a verdade.

O programa é composto por:

6 aulas online semanais aos domingos com Greg e Phyllis, e suporte ao professor, de 23 de abril a 28 de maio. Esta aula será traduzida simultaneamente do inglês para o espanhol e para o português.

+ 6 sessões semanais de prática de diálogo consciente em espanhol (segunda ou terça) ou em **português (terça)** com o apoio de professores e facilitadores do Insight Dialogue. A participação em todas as sessões é obrigatória.

CURSOS EM INGLÊS, ESPAÑHOL E PORTUGUÊS

DOMINGOS :

23 DE ABRIL

30 DE ABRIL

7 DE MAIO

14 DE MAIO

21 DE MAIO

28 DE MAIO



México horas 11:00 - 13:00
Horário Espanha 19:00 - 21:00
Horário Bolívia das 13h às 15h
Horário Chile 13h - 15h
Horário Uruguai 13h - 15h
Horário Argentina 14h - 16h
Horário Brasil 14:00 - 16:00
Horário Portugal 18:00 - 20:00

6 PRÁTICAS SEMANAIS EM ESPAÑHOL

PARA AMERICA LATINA:
SEGUNDAS DE 24.04 AL 29.05
Horario Mexico 7 - 8:30 pm
Horario Bolívia 9 - 10:30 pm
Horario Argentina 10 - 11:30 pm

PARA EUROPA:
SEGUNDAS DE 24.04 AL 29.05
Horario Madrid 7:30 - 9 pm

6 PRÁTICAS SEMANAIS EM PORTUGUÊS

TERÇA-FEIRA 25.04 A 30.05

Horario São Paulo 16:00 - 17:30

PARA EUROPA:
TERÇAS-FEIRAS 25.04 A 30.05
Horario Lisboa 20:00 - 21:30

O CURSO É COMPOSTO POR 6 AULAS E 6 SESSÕES PRÁTICAS SEMANAIS QUE SE COMPLEMENTAM. POR ESTE MOTIVO, A PARTICIPAÇÃO EM TODAS AS AULAS É OBRIGATÓRIA. UM TOTAL DE 2 HORAS + 1,5 HORAS POR SEMANA.

Professoras e facilitadoras



**ELIZABETH
FARIA** - PT



**AYYA
ANOPAMA** - ES



**BEATRIZ
RODRIGUEZ
VEGA** - ES



**ADRIANA
ORELLANA** - ES



**SANDRA
RAMOS** - ES



**FABIANA
GASPAR** - PT

Professores convidados



GREGORY KRAMER

Gregory Kramer é o professor fundador da Insight Dialogue Community e ensina meditação desde 1980. Ele desenvolveu a prática do Insight Dialogue e a ensina desde 1995, oferecendo retiros na América do Norte, Ásia, Europa e Austrália. Autor de A Whole Life Path, Insight Dialogue e outros. Mais informações em insightdialogue.org.



PHYLLIS HICKS

Phyllis Hicks ensina retiros do Insight Dialogue internacionalmente e preside o Insight Dialogue Community Teacher Council. Phyllis treinou e ensinou com Gregory Kramer desde 2004. Ela trabalhou como psicoterapeuta por mais de 30 anos. Mais informações em insightdialogue.org.

Os benefícios

O diálogo consciente reconhece a natureza intrinsecamente relacional dos seres humanos: "Eu sou porque nós somos". Descobrimos "que não podemos atravessar este rio sozinhos".

A sabedoria universal do budismo e de outras tradições espirituais alimenta a prática do diálogo por meio da investigação conjunta de uma contemplação ou tema que direciona a mente para uma direção benéfica.

A sabedoria interior surge no relacionamento. Bondade, compaixão e alegria emergem naturalmente dessa experiência de conexão. A transformação e a mudança ocorrem no relacionamento e nos guiam para uma vida plena.

Donación a los profesores y facilitadoras

Nossos professores e facilitadores generosamente oferecem seu trabalho para desenvolver e ensinar os programas.

Ao oferecer dana diretamente aos professores e facilitadores, você oferece apoio de seu coração e ajuda a garantir a viabilidade futura desses ensinamentos. Você pode fazer sua contribuição em:

<https://insightdialogue.org/dana-for-teachers/>,



Inscrição em

www.insightdialogue.org/https://insightdialogue.org/programs/10809/dialogo-consciente/