

## ACOLHIMENTO PSICOLÓGICO

Além das várias iniciativas já disponibilizadas e sempre com o objetivo de contribuir com o bem-estar e saúde mental de nossos colaboradores, professores e estudantes, neste período de distanciamento social, estamos realizando acolhimento psicológico on-line.

Para ser atendido, caso tenha interesse, pedimos que preencha o formulário a seguir:

CLIQUE NO LINK A SEGUIR PARA ACESSAR O FORMULÁRIO:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScY-nGkQMx5QrtCG8hPPCKhk-gXqB8Z4gEF1BUWXY51PqYQ4A/viewform>

Nosso time encaminhará os contatos aos responsáveis pelo acolhimento para que agendem um horário.

Em casos de dúvidas ou mais informações enviem um e-mail para o endereço abaixo:

[bemestar@animaeducacao.com.br](mailto:bemestar@animaeducacao.com.br)

## CRONOGRAMA

Olá!

Atentas ao seu bem-estar, Unisul e Ânima oferecem um Programa de Cuidados para enfrentarmos juntos este momento. Para participar é simples e gratuito, não precisa se inscrever, basta acessar o link no dia e horário marcados no cronograma abaixo. A cada semana, novas atividades em tempo real. Também postaremos dicas “Corpo e Mente” em nossas redes sociais. Acompanhe. Participe. Vamos juntos cuidar uns dos outros. Faça parte deste movimento de cuidado para o nosso bem-estar.

Horário/Dia da Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
6h10min	<a href="#">Aula de Meditação</a> (ao vivo) 30 minutos	<a href="#">Aula de Meditação</a> (ao vivo) 30 minutos	<a href="#">Aula de Meditação</a> (ao vivo) 30 minutos	<a href="#">Aula de Meditação</a> (ao vivo) 30 minutos	<a href="#">Aula de Meditação</a> (ao vivo) 30 minutos
8h	-	<a href="#">Aula de Kundalini Yoga</a> (ao vivo) 1 hora	-	<a href="#">Aula de Kundalini Yoga</a> (ao vivo) 1 hora	-
12h	-	<a href="#">Práticas em Meditação</a> (ao vivo) 1 hora	<a href="#">Webinar Espiritualidade</a> (ao vivo) a cada 15 dias	<a href="#">Práticas em Meditação</a> (ao vivo) 1 hora	<a href="#">Atividade Corpo e Mente</a> (dicas)
14h	-	-	<a href="#">Aula de Aikido</a> (aula gravada)	-	-

## **Links de acesso às aulas gravadas do nosso projeto de Saúde Mental em tempos de isolamento:**

### **Projeto Sunrise**

Dentro das iniciativas de Saúde Mental que temos ativas, disponibilizamos para vocês os links do Programa Sunrise.

O Sunrise foi desenvolvido para dar atenção as questões de saúde mental de nossos estudantes e colaboradores para fornecer ferramentas para que ampliem o autoconhecimento e desenvolvam habilidades para lidar de forma positiva com as questões centrais de suas vidas.

No primeiro link, Wilma Bolsoni explica o que é o Programa SUNRISE e convida a todos para participarem. O programa é direcionado para todos os que sentem ansiedade, stress contínuo, desânimo, medo e pânico, ou aqueles que sentem que é o momento para se libertarem de seus condicionamentos e criarem uma vida mais plena. É um programa de desenvolvimento de consciência, autoconhecimento e automestria.

Vamos lá?!

1. Chamada para o projeto Sunrise: <https://youtu.be/anHxxhZkGdg>
2. Aula 1 - Sunrise: <https://youtu.be/CpDAAtNeJWcE>
3. Aula 2 - Sunrise: <https://youtu.be/ev4VHYGYITo>
4. Aula 3 - Sunrise: <https://youtu.be/vvJNp6ysG5o>
5. Aula 4 - <https://www.youtube.com/watch?v=6S5XOfzG5Wo>
6. Aula 5 - <https://www.youtube.com/watch?v=XkMIiIzYwXY>
7. Aula 6 - <https://www.youtube.com/watch?v=sMSjSqIjh24&t=15s>
8. Aula 7 - <https://www.youtube.com/watch?v=pD3xcdQ1CV8>
9. Aula 8 - <https://youtu.be/p92XpGOhP7M>
10. Aula 9 - <https://youtu.be/HFjTfx5zZ8g>

### **Aikido – novos vídeos toda quinta:**

Aula 1: <https://www.youtube.com/watch?v=LfV1MFx4GV8&feature=youtu.be>

Aula 2: [https://youtu.be/nXg\\_-NvMgNc](https://youtu.be/nXg_-NvMgNc)

Aula 3: [https://animaeducacao.zoom.us/rec/share/wut1FZHM8XIOeg-Qx0j0WKUkOa\\_geaa81XQZ-6INmXYqhGnGVSc6zWXgCbKhSNA](https://animaeducacao.zoom.us/rec/share/wut1FZHM8XIOeg-Qx0j0WKUkOa_geaa81XQZ-6INmXYqhGnGVSc6zWXgCbKhSNA) (Access Password: 8k&@In7=)

Aula 4: <https://youtu.be/qBXCrfIF40Q>

Aula 5: <https://youtu.be/ynqhivi11vw>

Aula 6: <https://youtu.be/f4Y7dYFw6ec>

## **Meditação**

Aulas todos os dias *ao vivo* as 6h10: <https://animaeducacao.zoom.us/j/847076441>

Aulas gravadas em: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLgBqoRzrNK-Ig798Q76nCCR59w3GFFk5H>

Aula 1: <https://www.youtube.com/watch?v=bVi0rcdw1O4&list=PLgBqoRzrNK-Ig798Q76nCCR59w3GFFk5H&index=1>

Aula 2: <https://www.youtube.com/watch?v=P0iJjssiAAI&list=PLgBqoRzrNK-Ig798Q76nCCR59w3GFFk5H&index=2>

Aula 3: <https://www.youtube.com/watch?v=NMroLVRdct4&list=PLgBqoRzrNK-Ig798Q76nCCR59w3GFFk5H&index=3>

Aula 4: <https://www.youtube.com/watch?v=loi8nYAaipA&list=PLgBqoRzrNK-Ig798Q76nCCR59w3GFFk5H&index=4>

Aula 5: <https://www.youtube.com/watch?v=vWNL1JVvdbU&list=PLgBqoRzrNK-Ig798Q76nCCR59w3GFFk5H&index=5>

Aula 6: <https://www.youtube.com/watch?v=jOVbP0b3fA8&list=PLgBqoRzrNK-Ig798Q76nCCR59w3GFFk5H&index=6>

Aula 7: <https://www.youtube.com/watch?v=QpJ7yCt7tYU&list=PLgBqoRzrNK-Ig798Q76nCCR59w3GFFk5H&index=7>

Aula 8: <https://www.youtube.com/watch?v=5kibQIBP3Js&list=PLgBqoRzrNK-Ig798Q76nCCR59w3GFFk5H&index=8>

Aula 9: <https://www.youtube.com/watch?v=fw0HF4rdziQ&list=PLgBqoRzrNK-Ig798Q76nCCR59w3GFFk5H&index=9>

Aula 10: [https://www.youtube.com/watch?v=lostb\\_BGq0Q&list=PLgBqoRzrNK-Ig798Q76nCCR59w3GFFk5H&index=10](https://www.youtube.com/watch?v=lostb_BGq0Q&list=PLgBqoRzrNK-Ig798Q76nCCR59w3GFFk5H&index=10)

Aula 11: [https://www.youtube.com/watch?v=1oGuPZ\\_LXYE&list=PLgBqoRzrNK-Ig798Q76nCCR59w3GFFk5H&index=11](https://www.youtube.com/watch?v=1oGuPZ_LXYE&list=PLgBqoRzrNK-Ig798Q76nCCR59w3GFFk5H&index=11)

Aula 12: <https://www.youtube.com/watch?v=kRMZ8o2CF9g&list=PLgBqoRzrNK-Ig798Q76nCCR59w3GFFk5H&index=12>

Aula 13: <https://www.youtube.com/watch?v=5p5t6SkEyWc&list=PLgBqoRzrNK-Ig798Q76nCCR59w3GFFk5H&index=13>

Aula 14: <https://www.youtube.com/watch?v=s0f1BD6zZqE&list=PLgBqoRzrNK-Ig798Q76nCCR59w3GFFk5H&index=14>

Aula 15: <https://www.youtube.com/watch?v=7RgwTpbmhE&list=PLgBqoRzrNK-Ig798Q76nCCR59w3GFFk5H&index=15>

Aula 16: <https://www.youtube.com/watch?v=KLZ-n1Qttrc&list=PLgBqoRzrNK-Ig798Q76nCCR59w3GFFk5H&index=16>

Aula 17: [https://www.youtube.com/watch?v=hLzTaoajm\\_A&list=PLgBqoRzrNK-Ig798Q76nCCR59w3GFFk5H&index=17](https://www.youtube.com/watch?v=hLzTaoajm_A&list=PLgBqoRzrNK-Ig798Q76nCCR59w3GFFk5H&index=17)

Aula 18: <https://www.youtube.com/watch?v=Os4AeiVIL04&list=PLgBqoRZrNK-lg798Q76nCCR59w3GFFk5H&index=18>

Aula 19: <https://www.youtube.com/watch?v=MGKqRwuN3x0&list=PLgBqoRZrNK-lg798Q76nCCR59w3GFFk5H&index=19>

Aula 20: <https://www.youtube.com/watch?v=1zUd2jVQgfQ&list=PLgBqoRZrNK-lg798Q76nCCR59w3GFFk5H&index=20>

Aula 21: [https://www.youtube.com/watch?v=Hc3X\\_jOqJ14&list=PLgBqoRZrNK-lg798Q76nCCR59w3GFFk5H&index=21](https://www.youtube.com/watch?v=Hc3X_jOqJ14&list=PLgBqoRZrNK-lg798Q76nCCR59w3GFFk5H&index=21)

Aula 22: [https://www.youtube.com/watch?v=6mv\\_Y1x3alM&list=PLgBqoRZrNK-lg798Q76nCCR59w3GFFk5H&index=22](https://www.youtube.com/watch?v=6mv_Y1x3alM&list=PLgBqoRZrNK-lg798Q76nCCR59w3GFFk5H&index=22)

Aula 23: <https://www.youtube.com/watch?v=h52feSfvd08&list=PLgBqoRZrNK-lg798Q76nCCR59w3GFFk5H&index=23>

Aula 24: <https://www.youtube.com/watch?v=I54EdGfZpa8&list=PLgBqoRZrNK-lg798Q76nCCR59w3GFFk5H&index=24>

Aula 25: <https://www.youtube.com/watch?v=sakj0SNCFkE&list=PLgBqoRZrNK-lg798Q76nCCR59w3GFFk5H&index=25>

Aula 26: [https://www.youtube.com/watch?v=rMGR\\_xImBkk&list=PLgBqoRZrNK-lg798Q76nCCR59w3GFFk5H&index=26](https://www.youtube.com/watch?v=rMGR_xImBkk&list=PLgBqoRZrNK-lg798Q76nCCR59w3GFFk5H&index=26)

Aula 27: [https://www.youtube.com/watch?v=ekzH\\_3-6kyk&list=PLgBqoRZrNK-lg798Q76nCCR59w3GFFk5H&index=27](https://www.youtube.com/watch?v=ekzH_3-6kyk&list=PLgBqoRZrNK-lg798Q76nCCR59w3GFFk5H&index=27)

Aula 28: <https://www.youtube.com/watch?v=TkMXs2JYtpU&list=PLgBqoRZrNK-lg798Q76nCCR59w3GFFk5H&index=28>

### **Playlists de música para meditação:**

1. <https://open.spotify.com/track/6TVu2AKWDSLjv619lj1jmV?si=SGxuxfq2T8qaTiGsJ9c0rQ>

2. <https://open.spotify.com/album/4L7EmF0JE0A0WijfMprcM?highlight=spotify:track:0DkYhW3zHunYyamhs4V3i7>

3. [https://open.spotify.com/track/0WfaeFx1XSqsW0WZU2IThT?si=ke9ABbx\\_SKyYFVUdvT6OAg](https://open.spotify.com/track/0WfaeFx1XSqsW0WZU2IThT?si=ke9ABbx_SKyYFVUdvT6OAg)

4. <https://open.spotify.com/track/6kgnjU1tMDzaGI0FYOBZxq?si=Vg3XbZo-RlaczdyIfzzORw>