

Jockey Club Brasileiro recebe em setembro a segunda edição do curso **Mente Livre**

Promovido pelo método Movimento Perfeito, o curso ensina técnicas para dirigir o cérebro e viver melhor. Sócios podem participar de aula experimental gratuita.

Após o sucesso da primeira edição ocorrida no mês de maio, os sócios do Jockey Club Brasileiro terão mais uma oportunidade de realizar o Curso Mente Livre, do Método Movimento Perfeito, que ensina de forma dinâmica e prática como é possível obter mais qualidade de vida através da meditação e do controle mental.

O curso inicia no dia 04 de setembro e é composto por quatro encontros semanais, realizados sempre às segundas-feiras, de 19h às 22h, na Sala de Cinema da Sede Lagoa. Todos os módulos serão ministrados pela instrutora Laura Bartelle e a primeira aula é experimental e gratuita para os sócios, já os convidados de sócios também poderão participar mediante a retirada de convite no valor de R\$30 na portaria.

O primeiro módulo é gratuito para que os sócios possam conhecer o curso e experimentar uma das principais técnicas do Movimento Perfeito, o Alinhamento do MP, que induz a estados meditativos e que levam à redução do stress e ansiedade, facilitando as mudanças pessoais e proporcionando maior equilíbrio emocional.

“Os estudos científicos mais recentes, como o que foi feito no ano passado pela Universidade Carnegie Mellon, nos Estados Unidos, comprovam que as práticas meditativas, mais do que relaxar, possuem efeitos positivos na saúde. Esta pesquisa, por exemplo, mostrou pela primeira vez que, ao contrário de um placebo, a meditação promove alterações mentais que podem reduzir o stress e o risco de doenças. E o diferencial do Alinhamento para outras práticas meditativas é a ênfase nas intenções formatadas”, destaca Laura Bartelle, Instrutora do Movimento Perfeito.

Nos demais módulos os participantes irão aprender as técnicas da Caixa-Preta; Não se envolva, dissolva; AAPP – Atenção Ativa Para Prioridades e Caderno da Apreciação. Todas as ferramentas utilizadas são baseadas em estudos da neurociência e física quântica e registradas do Método do Movimento Perfeito, idealizado pela psicóloga Rosalia Schwark, em 2001, que criou técnicas mentais para ativar regiões cerebrais e potencializar a autoestima, a capacidade de realização e as habilidades de superação, desativando regiões cerebrais que produzem ansiedades, medos e preocupações excessivas.

As inscrições podem ser feitas através do e-mail atendimentorj@movimentoperfeito.com.br e o valor do investimento é de R\$ 330 para sócios, R\$ 390 para convidados de sócios e R\$ 80 do Material Didático. Mais informações podem ser obtidas pelo telefone e Whatsapp 21 979011388. Confira abaixo o cronograma completo do curso.

CRONOGRAMA:

Módulo 1 - O poder da meditação

AULA EXPERIMENTAL GRATUITA PARA SÓCIOS

Este primeiro módulo é gratuito para que os sócios possam conhecer o curso e experimentar uma das técnicas. Ele é focado nas técnicas de meditação, suas comprovações científicas e principais resultados. Será ensinado o Alinhamento do Movimento Perfeito, uma técnica de meditação com ênfase nas intenções formatadas.

Os convidados de sócios devem retirar seu convite na portaria e efetuar o pagamento de R\$30.

Data: 04 de setembro | Horário: 19h às 22h | Local: Sala de Cinema da Sede Lagoa

Módulo 2 - Sua mente sob controle

Como funciona nosso cérebro e como interromper padrões que nos levam sempre aos mesmos resultados. O pensamento é a primeira camada da criação da riqueza. Para que você comece a gerenciar melhor os seus pensamentos, é necessário tomar consciência daqueles padrões que você vive e aos quais já se acostumou. Esse módulo é focado para quebra de padrões e envolvimento excessivo com problemas.

- Técnicas ensinadas: Caixa-Preta e "Não se Envolver, Dissolva".

Data: 11 de setembro | Horário: 19h às 22h | Local: Sala de Cinema da Sede Lagoa

Módulo 3 - Gerencie seu tempo

Uma mente produtiva e assertiva é resultado de uma mente limpa, calma, tranquila e FOCADA. Neste módulo será ensinada a técnica AAPP – Atenção Ativa Para Prioridades, a ferramenta do Movimento Perfeito para a organização do tempo e da mente para obter melhores resultados e mais produtividade.

- Técnica ensinada: AAPP - Atenção Ativa Para Prioridades.

Data: 18 de setembro | Horário: 19h às 22h | Local: Sala de Cinema da Sede Lagoa

Módulo 4 - Eduque-se para a abundância

Desmistifique o conceito da escassez e realize mudanças de percepções para ter mais prosperidade e contentamento. Nesta aula vamos conhecer o Caderno da Apreciação, uma âncora poderosa que amplia nossa visão e auxilia em todas as nossas relações.

- Técnica ensinada: Caderno da Apreciação

Data: 25 de setembro | Horário: 19h às 22h | Local: Sala de Cinema da Sede Lagoa

Como se inscrever

As inscrições devem ser realizadas pelo e-mail atendimentorj@movimentoperfeito.com.br até o dia 04 de setembro. Enviar nome completo, telefone para contato e número de matrícula do Jockey Club Brasileiro.

A efetivação da inscrição será garantida com a confirmação através de e-mail da equipe do Movimento Perfeito juntamente com a confirmação da formação do quórum mínimo de 15 alunos, exceto para a realização do Módulo 1 – AULA EXPERIMENTAL, que será realizado

independentemente do número de inscritos, sendo GRATUITA PARA SÓCIOS e para CONVIDADOS DE SÓCIOS COM AQUISIÇÃO DE CONVITE no valor de R\$30, mediante a retirada do mesmo na portaria do Jockey Club Brasileiro.

A turma não irá exceder o número máximo de 45 alunos.

Investimento

Valor: R\$ 330 sócios e R\$ 390 convidados de sócios + R\$ 80 do Material Didático

O material didático é composto por Tabela Vibracional, Livro Caixa-preta + Caixa-preta, Caderno da Apreciação e Ferramenta AAPP

Pagamento à vista | Depósito em conta corrente:

Laura Bartelle | Agência 7027 | Conta Corrente 37777-4 | CPF 01996287001

Enviar comprovante para atendimentorj@movimentoperfeito.com.br com nome completo, telefone para contato e número de matrícula do Jockey Club Brasileiro.

Pagamento à vista ou em até 3 (três) parcelas com cartão de crédito:

Através da plataforma PagSeguro

Link para sócios <https://pag.ae/bdmtlDV>

Link para convidados de sócios <https://pag.ae/bkmtlLH>

Ministrante | Laura Bartelle

Formada em Administração com ênfase em Marketing pela ESPM, trabalhou no mercado financeiro por sete anos, na empresa XP Investimentos, onde se tornou sócia. Participou da formação em empreendedorismo social "Guerreiros Sem Armas" em 2014 e se tornou facilitadora da metodologia OASIS, uma metodologia de transformação de sonhos em realidade em comunidades. Após a singular experiência de percorrer o Caminho de Santiago de Compostela mudou definitivamente de rumo e se tornou Instrutora e empreendedora do método Movimento Perfeito no Rio de Janeiro. Atualmente está cursando pós-graduação em Pedagogia da Cooperação pela UNIP.

Sobre o Movimento Perfeito

É um método próprio, idealizado pela psicóloga Rosalia Schwark, que, em 2001, criou técnicas mentais para ativar regiões cerebrais e potencializar a autoestima, a capacidade de realização e as habilidades de superação, desativando regiões cerebrais que produzem ansiedades, medos e preocupações excessivas.

Ele é um método de programação mental para treinar sua mente para que ela atinja o auge de seu desempenho e se torne a pessoa que você realmente deseja ser. A fundamentação das técnicas são as pesquisas da área da neurociência, que comprovam que podemos alterar certas regiões cerebrais com práticas mentais consistentes, e pesquisas da área da física quântica, que comprovam que possuímos uma energia produzida por nossos pensamentos, que criam o nosso campo de influência, fazendo com que tenhamos facilidades ou dificuldades para obter o que desejamos.

Informações: 21 9790011388 (Whatsapp) e atendimentorj@movimentoperfeito.com.br

