

Edital nº 4, de 02 de setembro de 2021.

Abre inscrições para curso “Meditação e Autoconhecimento” para membros do Ministério Público Federal

Art. 1º. A Associação Nacional dos Procuradores da República (ANPR), em parceria com a Procuradora Regional da República Gisele Elias de Lima Porto Leite, promoverá o curso “Meditação e Autoconhecimento” para membros do Ministério Público Federal, na modalidade *on line*, via plataforma Zoom, composto por 3 módulos independentes, nas seguintes datas: módulo 1 com 4 encontros (aulas/práticas) entre os dias 18 de novembro e 9 de dezembro de 2021; módulo 2 com 8 encontros (aulas/práticas) entre os dias 07 de março e 25 de abril de 2022; e módulo 3 com 6 encontros (práticas) entre os dias 19 de maio e 30 de junho de 2022.

Art. 2º. As inscrições deverão ser efetuadas entre os dias 18 de outubro e 06 de novembro, por meio do envio de e-mail para inscricoes@anpr.org.br, indicando os módulos de interesse do (a) candidato (a).

§1º. Uma vez enviado o e-mail pelo associado, a desistência, o abandono da atividade ou a inobservância da frequência mínima de 85% (oitenta e cinco por cento) da carga horária implicará o não recebimento do certificado de conclusão do curso.

§2º O(a) candidato(a) que possuir alguma deficiência ou condição especial poderá indicar no ato da inscrição sua condição, bem como o atendimento especial para acompanhamento do curso.

§3º Os (as) candidatos (as) poderão indicar na inscrição o interesse de participação de um familiar acompanhante. Os indicados formarão um cadastro para preenchimentos de eventuais vagas que não tenham sido preenchidas por membros.

Art. 3º. A turma do curso “Meditação e Autoconhecimento” será formada com até 30 (trinta) participantes.

§1º. Caso haja um número maior de inscrições, os participantes serão escolhidos por sorteio virtual.

§2º. Os (as) candidatos (as) não selecionados (as) para a turma formarão um cadastro de reserva prioritário para eventual nova turma.

Art. 4º. O curso completo com os 3 módulos tem 12 (doze) encontros de teoria e prática com 20 (vinte) horas-aula e 6 (seis) encontros complementares com 9 (nove) horas de práticas, de acordo com o conteúdo programático disponível no anexo I.

§1º A participação do módulo 1, com frequência mínima, inclusive dos dois últimos encontros, é pré requisito para a participação no módulo 2.

§2º A participação com frequência mínima no módulo 2 é pré-requisito para a participação no módulo 3.

§3º. As aulas serão ministradas uma vez por semana: módulo 1 às quintas-feiras, das 18h às 19h45; módulo 2 às segundas-feiras, das 18h às 19h45 e módulo 3 às quintas-feiras, das 18h às 19h30.

§4º. É vedado aos alunos gravar ou divulgar as aulas e conteúdos transmitidos ao longo do curso.

§5º O material será divulgado via Canal do Telegram, com mensagens enviadas apenas pelos administradores, cujo link para ingresso será enviado através do e-mail de inscrição. No chat vinculado ao canal os participantes poderão compartilhar mensagens.

Art. 5º. O resultado da seleção será divulgado via informativo e outros meios de comunicação da ANPR no dia 07 de novembro de 2021.

§1º. É de responsabilidade do(a) candidato(a) obter ciência do resultado do processo seletivo, que será divulgado via informativo e estará disponível no site da ANPR, a partir de 07 de novembro de 2021.

Art. 6º. A ANPR emitirá o certificado ao (à) participante que obtiver a frequência mínima de 85% (oitenta e cinco por cento) nos módulos 1 e 2.

§1º. O prazo para emissão do certificado é de 30 (trinta) dias corridos, que serão contados a partir da data de conclusão do curso.

§2º. O certificado será enviado para o e-mail indicado na ficha de inscrição.

Art. 7º. Informações adicionais ou eventuais dúvidas de interpretação deste edital poderão ser obtidas através da Assessoria Cultural da ANPR pelo e-mail inscricoes@anpr.org.br.

§1º. Casos omissos ou excepcionais podem ser enviados por e-mail para inscricoes@anpr.org.br e serão resolvidos pela Diretoria da Associação Nacional dos Procuradores da República.

ANEXO I
INFORMAÇÕES SOBRE O CURSO “MEDITAÇÃO E AUTOCONHECIMENTO”
PARA MEMBROS DO MPF

CAPACITADORA

Gisele Porto é Procuradora Regional da República, membro do Ministério Público Federal desde 1996, atualmente lotada na Procuradoria Regional da República da 2ª região, desde 2014. Formada em direito pela Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, após breve atuação como promotora de justiça no Ministério Público do Estado do Rio de Janeiro, ingressou no MPF e trabalhou por muitos anos na área do meio ambiente na PR/RJ, direcionando sua formação acadêmica também para a área ambiental, com mestrado (London School of Economics and Political Science) e especializações (Rhodes Academy of Oceans Law and Policy; COPPE – Instituto Alberto Luiz Coimbra de Pós-Graduação e Pesquisa em Engenharia da Universidade Federal do Rio de Janeiro, entre várias outras). Gisele procurou a meditação em 1997 quando conclui o curso de Meditação Transcendental na Academia do professor Kleber Tani, no Rio de Janeiro. Desde então, foi integrando a prática bem aos poucos. A partir de 2015, intensificou a prática, com visível melhora de sua saúde física e mental; e diante dos resultados aprendeu também outras técnicas de meditação com abordagens diversas. No início da pandemia COVID-19, em 2020, utilizando a experiência adquirida em dar aulas e coordenar cursos em temas da área jurídica, passou gratuitamente a criar e facilitar cursos com guianças de meditação e temas de autoconhecimento, inicialmente para amigos e familiares e em seguida para membros e servidores do MPF; com a finalidade de colaborar para a redução do estresse institucional agravado pelo isolamento e de mergulhar cada vez mais no próprio autoconhecimento. Atualmente guia meditações uma vez ao mês no Canal do Telegram para quem participou dos cursos. Entre outros workshops e cursos, possui as certificações abaixo:

- **Deeksha Giver** – Oneness University / O&O Academy
- **Ho’oponopono Certificate Course by Joe Vitale & Ihaleakala Hew Len, Ph.D**
- **Mindfulness e Comunicação Não Violenta** – Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro
- **Cristais, Chakras e Cores** – Portal 11:11
- **Terapia com Cristais** – Porto de Luz

- **Reiki** – Porto de Luz
- **Reiki** – Instituto Clearmind, Brasil

Concluiu ainda os cursos:

- **Meditação Transcendental** – Academia Kleber Tani – Iniciação e reciclagem
- **Meditação das Rosas** – Porto de Luz
- **Meditação das Rosas 1, 2 e 3** – Escola da Aura
- **Leitura de Aura 1 e 2** – Porto de Luz
- **Leitura de Aura 1, 2 e 3** – Escola da Aura
- **Interpretação dos Sonhos** – Escola da Aura
- **Ho`oponopono** – Instituto Clearmind, Brasil
- **O Poder da Resiliência** – ANPR

PROGRAMAÇÃO:

MÓDULO 1/2021.2

Introdução 18 e 25/11, de 18h às 19h45; 02 e 09/12 de 18h às 19h45

Objetivos:

1. Introdução ao estudo da anatomia sutil;
2. Conhecer técnicas diversas de meditação como ferramentas para:
 - estar consciente do nosso campo energético e da interação de seus diversos aspectos (físico, mental, emocional e espiritual);
 - conectar-se com a consciência pura através da presença plena na experiência de cada momento;
 - separar a própria energia da energia do outro;
 - reconhecer os gatilhos que transportam inconscientemente a mente a situações passadas geradoras de emoções negativas e ansiedade e limpá-los;
 - reconhecer os gatilhos positivos e saber utilizá-los em benefício do momento presente, da elevação da vibração e da conexão com a consciência pura;
 - receber Deeksha e elevar o padrão vibracional do campo energético ao conectar-se amorosamente com a consciência coletiva universal.

MÓDULO 2/2022.1 (Pré requisito: Módulo 1)

Chakras 07, 14, 21 e 28/03 de 18h às 19h45 e 04, 11, 18 e 25/04 de 18h às 19h45

Objetivos

- Introdução ao estudo de cada um dos 7 principais chakras, e de como regulam a nossa energia.
- Identificar as emoções, a atividade mental, o Ego e a intuição;
- Aprofundar o estudo da identificação dos gatilhos e das crenças limitantes enraizadas na mente;
- Praticar, inicialmente em grupo nos encontros, levando cada vez mais para a vida pessoal: amor, aceitação, perdão, gratidão, compaixão, alegria, desapego, verdade.
- Usar dinâmicas em grupo e técnicas de meditação para fortalecer o equilíbrio dos 7 principais chakras.

MÓDULO 3/2022.1 (Pré requisitos: Módulos 1 e 2)

Práticas/Chakras do Planeta Terra

19 e 26/05 de 18h às 19h30; 02, 09, 23 e 30/06 de 18h às 19h30

Objetivo: Praticar as técnicas aprendidas nos módulos 1 e 2 para meditar em grupo.

Referências:

- Swami Dayananda Saraswati, (2015). Meditação.
- Ruiz, Don Miguel (1997). Os quatro compromissos.
- Friedlander, John & Hemsler Gloria (1999). Desenvolvimento Psíquico Básico.
- Judith, Anodea, (2007). Rodas da Vida.
- Yogi, Maharishi Mahesh. (1963) Ciência do Ser e Arte de Viver.
- Tolle, Eckhart, (2002). O Poder do Agora.
- Murphy, Joseph. (2015). O poder do subconsciente.
- Hay, Louise L,(1984). Você pode curar sua vida.
- Vitale, Joe & Hew Len, Hihaleakala, Ph. D. (2007). Limite Zero
- Myss, Carolyn (1997). Anatomy of the Spirit.
- Hall, Judy (2013). The Encyclopedia of Crystals.
- Coon, Robert. (2009). Earth Chakras.