

# Introdutório IFS

18-19 e 25-26 Setembro 2026 · Horário em Portugal: 12h30-17h

## 1º Dia — ESTRUTURA | HORÁRIO

12h30–13h	Acolhimento + Apresentações (30')
13h–13h15	Meditação (15')
13h15–13h50	Apresentação 1 Pressupostos Básicos + Discussão P&R (35')
13h50–14h	Pausa (10')
14h–14h30	Apresentação 2 Protetores + Discussão P&R (30')
14h30–14h40	Pausa (10')
14h40–15h45	Demonstração 1 + Discussão P&R (65')
15h45–15h55	Pausa (10')
15h55–16h55	Práticas 1 em Grupo / Salas Simultâneas (60')
16h55–17h	Reflexões Finais — Encerramento (5')

## 2º Dia — ESTRUTURA | HORÁRIO

12h30–12h45	Acolhimento + P&R (15')
12h45–13h10	Meditação + partilhas (15')
13h10–13h45	Apresentação 3 Protocolo 6Fs e Demo + Discussão P&R (45')
13h45–14h	Pausa (15')
14h–14h35	Práticas 2 em Grupo (6F) (35')
14h35–14h45	Pausa (10')
14h45–15h45	Demonstração 2 + Discussão (65')
15h45–15h55	Pausa (10')
15h55–16h55	Práticas 3 em Grupo / Salas Simultâneas (60')
16h55–17h	Reflexões Finais — Encerramento (5')

## 3º Dia — ESTRUTURA | HORÁRIO

12h30–12h45	Acolhimento + P&R (15')
12h45–13h10	Meditação "Aceder ao Self" + partilhas (25')
13h10–13h45	Apresentação — Exilados — Protocolo + Discussão P&R (35')

13h45–14h	Pausa (15')
14h–15h15	Demonstração 3 + Discussão (75')
15h15–15h30	Pausa (15')
15h30–16h50	Práticas 4 em Grupo / Salas Simultâneas (80')
16h50–17h	Reflexões Finais — Encerramento (10')

## 4º Dia — ESTRUTURA | HORÁRIO

12h30–13h	Acolhimento + P&R (30')
13h–13h15	Meditação (15')
13h15–13h45	Integração e Aplicação + Discussão casos P&R (30')
13h45–14h	Pausa (15')
14h–14h30	Integração e Aplicação Continuação P&R (30')
14h30–14h40	Pausa (10')
14h40–15h15	P&R (35')
15h15–15h25	Pausa (10')
15h30–16h30	Práticas 5 em Grupo / Salas Simultâneas (75')
16h45–17h	Reflexões Finais — What next (15')

### TRAINERS

Anibal Henriques  
Ana Rita Ferreira  
Sara Taveira  
Hugo Nunes