

INTRODUTÓRIO IFS

20-21 e 27-28 Março 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

Isabel Ferreira

Hugo Nunes

Ana Rita Ferreira

Joana Afonseca