

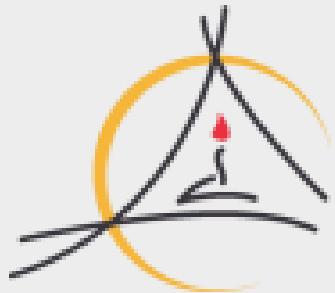
Ráshuah Escolas

Autoconhecimento para uma vida com mais sentido e feliz.



“Sem autoconhecimento, vivemos, agimos e reagimos sujeitos às flutuações emocionais, reféns de nossa falta de controle, autoestima e entendimento. É importante que todos aprendam a se observar e a lidar mais positivamente com suas emoções.”

Vera Calvet



INSTITUTO
RÁSHUAH
DO BRASIL

O **Instituto Ráshuah do Brasil** é uma escola de meditação e autoconhecimento, fundada há mais de 30 anos com o intuito de pesquisar, desenvolver, divulgar e proteger um conjunto de técnicas exclusivas. O objetivo dessas técnicas é ajudar o homem ocidental a lidar com o seu emocional e com o ambiente de estresse presente nos grandes centros urbanos.

Todas as técnicas, desenvolvidas por **Vera Calvet e Sérgio Linhares**, são exclusivas e ministradas em diferentes unidades por profissionais formados no Instituto Ráshuah. Por meio de cursos e terapias de autoconhecimento, os alunos e pacientes aprendem a lidar melhor com seus sentimentos, seus pensamentos e a descobrir suas potencialidades e talentos, aumentando sua autoestima e positivando seus relacionamentos consigo mesmo e com as pessoas ao seu redor.

A intenção é que o individuo evolua sua compreensão a respeito de si e de seu universo, comece a fazer escolhas mais conscientes e reconheça em si seu poder de autotransformação.



O que propomos?

Introduzir a prática da MEDITAÇÃO e de ferramentas de autoconhecimento no espaço escolar. A proposta é facilitar o relacionamento dos alunos com eles mesmos, com seus colegas, professores, funcionários e familiares.

Dessa forma, o aluno pode perceber-se internamente, reconhecer suas potencialidades e dificuldades e transformá-las. Essas percepções o ajudam a melhorar seu foco, sua capacidade de comunicação, sua automotivação e o reconhecimento de seu poder pessoal. Como consequência disso, melhorará seu desempenho individual e coletivo, lidará mais positivamente com suas emoções e com os eventos em sua vida.

Ao trilhar um caminho de reconhecimento, transformação e fortalecimento interno, estará cada vez mais próximo de si mesmo e de sua verdadeira expressão.



Por quê?

Propõe-se atualmente que a educação esteja direcionada para quatro pilares fundamentais: *aprender a conhecer* (adquirir instrumentos para compreensão do mundo), *aprender a fazer* (para poder agir sobre o meio que o envolve), *aprender a viver juntos* (se relacionar e cooperar com os outros), e *aprender a ser* (conceito principal que integra todos os anteriores).

No entanto, observamos que nosso modelo de educação está fortemente pautado nos dois primeiros pilares, *aprender a conhecer* e *aprender a fazer*. Um modelo baseado na transmissão de conteúdos e suas aplicações com pouca ênfase no *aprender a viver juntos* e no *aprender a ser*, pilares mais subjetivos, mas que precisam ganhar espaço e serem trabalhados de forma continua e aprofundada dentro do contexto escolar.

O modelo de educação que vivenciamos hoje exclui, em grande parte, o contexto emocional de alunos e professores, o que interfere negativamente no processo ensino-aprendizagem e na formação de cidadãos críticos, autônomos, conscientes de si e de seu entorno, capazes de se relacionar com equilíbrio e de expressarem seus potenciais para a construção de uma sociedade mais justa e sustentável.

Diante deste quadro e de tantos indicadores preocupantes deste atual modelo, tais como o

desinteresse dos alunos na escola, a dificuldade de aprendizagem, a evasão escolar, os quadros de depressão, ansiedade, entre outros, cresce a necessidade de se inserir a meditação e o autoconhecimento desde a fase escolar.

Diversos estudos apontam para os benefícios da meditação e do autoconhecimento para crianças e adolescentes em fase escolar. Dentre eles estão: o aumento do foco de atenção e da concentração, resultando na melhoria da aprendizagem; melhoria nas relações e redução de conflitos, os alunos tornam-se mais empáticos, colaborativos e menos competitivos; diminuição da ansiedade, do imediatismo, trazendo mais tranqüilidade para o aluno e para o ambiente em seu entorno; aumento da imunidade, tornando-os mais resistentes a doenças, uma das principais causas da infrequência escolar; aumento do interesse e motivação, já que o aluno passa a reconhecer seus potenciais e se perceber capaz de alcançar seus sonhos e metas de vida a curto e longo prazo, passando a perceber um sentido nessa etapa de sua formação; construção de uma base emocional mais sólida, em que o aluno torna-se capaz de fazer escolhas mais conscientes e a lidar mais positivamente com os eventos em sua vida, contribuindo para a formação de adultos mais conscientes de si e mais realizados.

Para quem?

Alunos do segundo segmento do ensino fundamental, 6º ao 9º ano, e do ensino médio, 1º ao 3º ano, das redes públicas, municipais e estaduais, e da rede particular de ensino.

A linguagem utilizada nas “Oficinas de Autoconhecimento” e na “Jornada de Desenvolvimento pessoal” será adequada ao perfil do público atendido.





De que forma?

As “**Oficinas de Autoconhecimento**” são realizadas no espaço escolar para turmas de até 20 alunos e têm duração aproximada de duas horas. Nas oficinas são trabalhados temas relacionados ao Autoconhecimento, como: Autoestima; Relacionamentos; Respiração; Memória; Emoções; Mudanças; Entendimento de algumas funções e frequências cerebrais.

A “**Jornada de Desenvolvimento Pessoal**” é uma proposta de trabalho a ser desenvolvida no espaço escolar durante todo o ano letivo, dois tempos de aula semanais. O objetivo desta jornada é que o aluno faça um caminho, do micro ao macro, partindo do conhecimento de si mesmo, de suas emoções, de suas potencialidades e aptidões, para sua expressão e realização em uma escala maior. Os conteúdos tanto das oficinas quanto da jornada são trabalhados de forma lúdica e contextualizada, com dinâmicas, exercícios de relaxamento e meditação narrada. Para o desenvolvimento de tais atividades faz-se necessário um ambiente com equipamento audiovisual (computador, data show, som e microfone) e espaço pra que os alunos movimentem-se livremente pela sala e possam sentar-se e deitar-se ao chão confortavelmente. Atendimentos individuais de alunos podem ser realizados para o esclarecimento de eventuais dúvidas e dificuldades que possam surgir ao longo das atividades.

O “**Guia de Aptidão Vocacional**” é uma ferramenta de autoconhecimento realizado em duas sessões, cujo objetivo é identificar potenciais, aptidões e habilidades do aluno, facilitando a escolha de caminhos profissionais de maior realização e mais alinhados a sua verdadeira expressão. Neste trabalho também são identificadas dificuldades que possam vir a representar obstáculos no caminho profissional e pessoal.

Estas questões identificadas poderão ser trabalhadas em consultas semanais na “**Terapia de Autoconhecimento**”. Tanto o trabalho do Guia Vocacional quanto da Terapia de Autoconhecimento são realizados individualmente em sessões de 90 min cada nos espaços Ráshuah autorizados e também On Line.



Aonde queremos chegar?

- Ajudar o aluno a relaxar, diminuir sua frequência cardíaca e respiratória, e se conectar a ele mesmo;
- Contribuir para que o aluno se mantenha em um estado de maior auto-observação e autopercepção, identificando seus pensamentos, sentimentos/emoções e formas de ação;
- Ajudar o aluno a aumentar o seu foco de atenção no agora, no momento presente, melhorando sua concentração;
- Ajudar o aluno a identificar seus potenciais contribuindo assim para um aumento da sua autoestima;
- Ajudar o aluno a identificar seus objetivos e metas de vida, e os potenciais que possui para atingi-los, aumentando assim sua confiança em si, vontade e motivação;
- Auxiliar na formação de indivíduos capazes de pensar no próprio desenvolvimento com autonomia e confiança;
- Contribuir para o crescimento em consciência individual do aluno e do seu entorno.



CONHEÇA NOSSA
EQUIPE DE
INSTRUTORES E
TERAPEUTAS

RÁSHUAH
NA ESCOLA

VERA CALVET



MESTRA DE MEDITACAO
TERAPEUTA, ESCRITORA E
EMPREENDEDORA DA MENTE

- :: Fundadora e vice-presidente do Instituto Ráshuah do Brasil;
- :: Diretora do Núcleo de Meditação e Terapias de Autoconhecimento do IRB;
- :: Idealizadora dos métodos de Meditação, Psicoterapia, Terapias de Autoconhecimento e Guia de Aptidão Vocacional, ministradas no Instituto Ráshuah do Brasil e em suas unidades;
- :: Autora de mais de 20 livros de autoconhecimento, métodos de meditação, CDs narrados e vídeoaulas. Palestrante com mais de 30 anos de experiência.

SÉRGIO LINHARES



MESTRE DE MEDITACAO
TERAPEUTA CORPORAL, MÚSICO E
EMPREENDEDOR DA MENTE

- :: Fundador, junto com Vera Calvet e presidente do Instituto Ráshuah do Brasil há 20 anos;
- :: Diretor do Núcleo de Terapias Corporais do IRB;
- :: Idealizador dos métodos de Terapias Corporais, IBE, Massagem Energética e Respirações Ráshuah, ministradas no Instituto Ráshuah do Brasil e em suas unidades;
- :: Autor das trilhas sonoras utilizadas em todas as técnicas de Meditações narradas exclusivas do Instituto Ráshuah do Brasil.



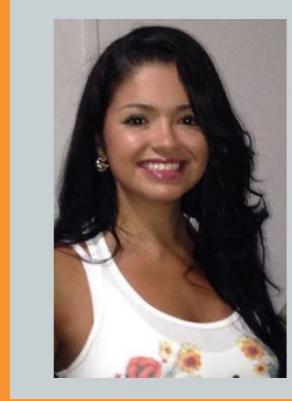
MESTRA LÚCIA LAPA
RÁSHUAH FIBURGO



MESTRA HELOÍSA ARAGÃO
RÁSHUAH ARGENTINA



SIMONE SALES
RÁSHUAH CABO FRIO



THATIANA PAGUNG
RÁSHUAH SÃO PAULO



ANA PAULA BORGES
RÁSHUAH CENTRO RJ



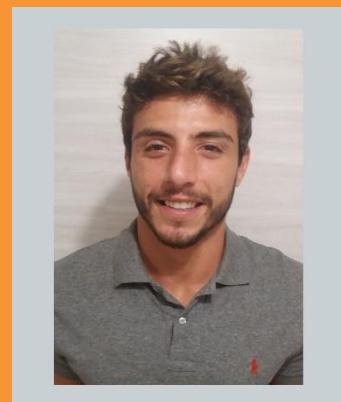
DANIELLE ARANDA



PRISCILA MELETTI



ALINE GALVÃO



RENAN CALVET



ANA CAROLINA HELAL

RÁSHUAH
NA ESCOLA



A GRADECEMOS
E AGUARDAMOS
O SEU CONTATO



RÁSHUAH

Conheça também nossos
programas individuais de
Autopercepção, Terapias
emocionais, Terapias corporais e
Meditação Ráshuah em nosso site:
<https://www.rashuah.com.br>

ENTRE EM CONTATO:
institutorashuah@rashuah.com.br
(21) 2143-1571 Sede MATRIZ – Rio de Janeiro
WhatsApp e celular: (21) 992544934