



UMA JORNADA INTERIOR: VIVENDO OS PRINCÍPIOS DE NAZARÉ

MANUAL DO CANDIDATO

“Aceite o convite de Nazaré Uniluz e venha viver um mundo pautado pela amorosidade, onde o tempo está a seu favor para desenvolver talentos, aprofundando relações, e cuidar do que necessita de cuidado. No campus Nazaré, a cooperação, a harmonia, o diálogo são imprescindíveis pois queremos que cada viva o melhor de si para o bem de todos. A rica natureza no entorno será a moldura para essa experiência de 30 dias.”

O Curso **Uma Jornada Interior: Vivendo os Princípios de Nazaré** propõe-se a contribuir para a realização da missão de Nazaré Universidade da Luz – Uniluz de ser uma escola de desenvolvimento integral do ser humano, para a consciência de si mesmo e de sua inter-relação com o Todo.

Visa à educação para a inteireza do ser e o despertar da consciência para uma cultura de paz e harmonia. O eixo temático está centrado nos Princípios de Nazaré, entrelaçados com encontros diários para grupos de estudos com todos os participantes presentes.

É um curso potencialmente transformador, que traz uma visão holística do ser humano, harmonizando pensamento, sensação, sentimento e intuição, e uma abordagem transdisciplinar do conhecimento que engloba as Artes, Ciências, Tradições e Filosofia.

É uma forma de vivenciar o conhecimento desencadeando assim um intenso processo interno de autoconhecimento, ampliando nossa visão de mundo e de serviço altruísta.

Esta experiência que prescinde qualquer conhecimento, não exige formação anterior específica em nenhuma área, mas solicita ao participante uma abertura de visão para o novo e para a transformação pessoal, para as partilhas pessoais em grupo, flexibilidade para o viver em comunidade, assim como disponibilidade para servir.

Objetivo

O Curso **Uma Jornada Interior: Vivendo os Princípios de Nazaré** tem por objetivo promover, acompanhar e aprofundar o aprimoramento pessoal de indivíduos que atuam nas mais diferentes áreas profissionais através dos princípios que regem Nazaré Uniluz, com uma abordagem transdisciplinar, formando os participantes como agentes transformadores

dos processos de desenvolvimento humano e social em qualquer área a que se dirijam após sua participação.

Orientação geral

A grade curricular, as atividades complementares e a metodologia formam um todo harmônico com ênfase na transdisciplinaridade e ao estímulo de valores humanos individuais e sociais saudáveis e sustentáveis. Oferece um referencial necessário e suficiente de conceitos e experiências teórico-práticas que permitem ao participante aplicar os conhecimentos adquiridos durante o Curso na sua vida pessoal, social e profissional..

Metodologia

A metodologia básica do curso é a prática do Viver em Grupo, desenvolvida e aperfeiçoada ao longo de mais de 30 anos por Nazaré Uniluz, através da vivência de seus princípios básicos. Consiste num trabalho fundamentalmente presencial e de convívio diário em atividades do cotidiano. Neste método, o facilitador age em contínua interatividade com os estudantes e estes, por sua vez, em contínua interatividade entre si enquanto grupo, de tal modo que a atividade grupal é o campo privilegiado da aprendizagem em todas as “salas de aula” (cozinha, copa, padaria, jardins, horta, manutenção, harmonização de ambientes, recepção, etc.), onde são exercitados os Princípios.

O eixo metodológico central é transdisciplinar e o estimula a prática da convivência grupal harmoniosa, e o estímulo ao refinamento da sensibilidade e o aprendizado pelo exercício.

I - Favorece e orienta a reflexão;

II – Desenvolve a prática dos princípios de Nazaré Uniluz: a meditação, o silêncio, a atenção plena, o serviço altruísta, o ritmo e ordem cerimonial, o cuidado amoroso, a partilha, a comunicação sustentável, a responsabilidade socioambiental e a liderança circular.

III - Estimula os aprendizes a entrarem em contato consigo mesmos, com os outros participantes do Curso e com o meio que os envolve.

IV - Além da convivência grupal permanente, os elementos teóricos do curso são trabalhados através de um método que se baseia na sequência rítmica das diferentes fases do processo de aprendizagem: serviço altruísta e estudos em grupo; atividades práticas manuais e corporais; vivências e reconhecimento; exercícios de visualização; palestras; compreensão e domínio dos conteúdos; encontros de artes também são realizados, como complemento da alegria de conviver, aprender e criar, apresentando conteúdos que visam abrir e ampliar horizontes e repensar sua vida e suas escolhas, num aprendizado no qual a pessoa se conhece, se fortalece enquanto Ser Integral, experimentando possibilidades de novas ações e visões, em resumo: aprender a aprender.

V - A razão, a emoção, a sensação e a intuição são igualmente valorizadas para esta experiência do servir e para o desenvolvimento pessoal e a jornada espiritual.

Estrutura

O Curso está concebido de tal modo que todos os temas trabalhados estejam interconectados e dialoguem entre si, fazendo com que o participante perceba o sentido transdisciplinar subjacente a todos os conteúdos apresentados e presentes no desenvolvimento das atividades do Programa Viver em Grupo, metodologia básica de Nazaré Uniluz.

São oferecidas atividades do Viver em Grupo nos períodos das manhãs, de 8h30-11h30; encontros de grupos de estudos às tardes, de 14h30-16h30; e práticas corporais, de saúde integral ou de arte nos fins de tarde 17h00-18h30. Eventualmente são realizadas atividades às noites e fins de semana.

Regime de imersão

O Curso **Uma Jornada Interior: Vivendo os Princípios de Nazaré** é integralizado durante um mês inteiro, perfazendo um total de 210 horas no formato de imersão total, residindo no campus de Nazaré Uniluz. O participante deve estar conectado consigo mesmo para absorver ao máximo o que esta experiência pode oferecer, evitando saídas. Para participar do Curso, deverá ter o compromisso de estar livre de agendas externas, inclusive virtuais, para que a experiência possa ser profunda e transformadora.

As folgas são nas tardes de quartas-feiras e domingos, até o horário da meditação, para descanso dentro do campus. Saídas só serão aceitas em casos de emergência. Embora seja possível ter acesso à internet e usar telefone nos horários livres, sugere-se que o estudante mantenha sua imersão o mais protegida possível de interferências/informações externas, inclusive familiares.

Como opção para livre escolha do estudante, as vivências e cursos da programação oferecidas no campus estão abertas aos estudantes do Curso, sendo que sua participação na vivência **deverá ser paga** em separado do valor da Jornada.

Duração e carga horária

O curso tem duração completa de um mês cheio, no calendário formal, em formato de residência temporária, com uma carga horária total de 210 horas de Curso, durante os meses de fevereiro e julho.

Da adesão ao Curso

É pré-requisito que o interessado em participar do Curso já tenha experienciado alguma atividade no campus ou participe de um período no Retiro Viver em Grupo, caso não conheça o campus. Será necessária uma entrevista com um membro da equipe que orientará quanto aos passos seguintes.

1. Conhecer o campus e o trabalho desenvolvido
2. Enviar a documentação solicitada
3. Pagar a matrícula para reserva de vaga

4. Entrevista com a coordenação
5. Aguardar avaliação da coordenação

O participante, para ter aprovada sua inscrição no curso, deverá preencher os seguintes formulários:

- 1 – Histórico pessoal.
- 2 – Ficha de Inscrição
- 3 – Currículo
- 4 – Biografia com carta de intenção.
- 5 – Anexar documentos (RG/CPF) e foto atual
- 6 – Pagamento de matrícula.
- 7 – Definir compromisso financeiro e forma de pagamento do curso.

Ao ser admitido no Curso, deverá preencher os seguintes formulários:

- I – Ficha Cadastral e Histórico de Saúde.
- II – Termo de Responsabilidade.
- III – Regimento Interno do Programa de Educação Permanente.

Das avaliações e desligamento do Curso

Todos os participantes passarão por um processo de avaliação periódica, em que será analisada a experiência de cada um, tendo em vista a proposta inicial e o desenvolvimento do processo. Fichas de Avaliação serão preenchidas quando necessário.

Importante: *a participação no curso não garante ao candidato, tornar-se um Guardião de Nazaré, na continuidade do Programa de Aprofundamento para Residentes. Para esse fim, o estudante deverá participar antes, do Curso de Especialização para Voluntários: Despertar da Consciência e do Propósito.*

Quando houver dificuldades na comunicação sustentável entre quaisquer pessoas envolvidas no trabalho, os envolvidos deverão ser convocados para uma mediação com os coordenadores do Programa de Voluntariado. No caso de impossibilidade de resolução do conflito neste processo, poderá haver desligamento dos envolvidos.

O participante deve sustentar física, mental e emocionalmente, seu próprio processo pessoal. Aquele que não cumprir o estabelecido, não corresponder ao desempenho esperado ou infringir alguma regra estabelecida pelo Regimento Interno, será convocado para uma entrevista e, se for o caso, assinará seu desligamento do Curso, o que implicará na desocupação imediata do quarto ocupado por ele.

O participante do Curso se compromete a se desligar da experiência se ocorrer envolvimento afetivo com outra pessoa presente no campus.

No caso de acidente ou doença que impossibilite sua locomoção, o estudante deverá se desligar do curso.

Conteúdo programático

O início do Despertar da Consciência e do Propósito – conhecendo onde estamos, com quem estamos e indagando quem somos.

Relação do indivíduo consigo mesmo, cultivo da auto-observação e recolhimento. Relação dos indivíduos entre si e com a instituição, criação de harmonia no convívio grupal, entre o ambiente externo e as atividades diárias que sustentam a identidade e o propósito comum. Cultivo de uma relação co-criativa com o outro, em sintonia com o Todo.

- Integração e acordos.
- Participação nas atividades do Retiro Viver em Grupo (a prática do servir voluntariamente em nossas “salas de aula”: cozinha, copa, padaria, jardins, horta, manutenção, harmonização das casas e espaços comunitários, recepção, reuniões de integração, partilhas).
- Estudo e prática dos princípios da Meditação, Silêncio e Atenção Plena; Ordem Cerimonial, Ritmo, Cuidado Amoroso e Partilha; Serviço Altruísta, Comunicação Sustentável, Liderança Grupal e Responsabilidade Socioambiental na dinâmica interativa com os demais princípios.
- Estudos e reflexões sobre textos e palestras sobre Autoconhecimento e Filosofia da Consciência.
- O convívio grupal – maneiras de planejar a execução e dividir tarefas.
- Assumindo seu Propósito.
- Encerramento: avaliação da experiência individual e grupal.

Investimento:

R\$ - 3.450,00 (três mil quatrocentos e cinquenta reais) sendo que o valor da matrícula será qualquer parte deste valor.

- **Informe sua forma de pagamento. Há possibilidade de parcelamento**, de acordo com sua necessidade. Informe-a na Ficha de Inscrição online
- **Inclui:** hospedagem em quarto individual com banheiro, alimentação ovolactovegetariana em 4 refeições diárias, facilitadores e ou focalizadores, atividades, vivências e materiais utilizados no Curso.
- **Não inclui:** cardápios especiais, despesas de viagens ou traslado de qualquer tipo, ajuda de custo para estudantes.
- São apenas 9 (nove) vagas e serão preenchidas em sequência, de acordo com a ordem de pagamento das matrículas e a disponibilidade de vaga.

INSTRUÇÕES PARA MATRÍCULA

Por gentileza, leia com atenção os passos abaixo:

1. Preparar os seguintes documentos:

- a) **Currículo Pessoal**
- b) **Sua Biografia:** “*Qual é a sua história de vida?*” Escreva sobre sua infância, formação educacional, viagens que porventura tenha feito, idiomas que sabe, estilo de vida, como são seus os relacionamentos em família, de amizade e íntimos e o que mais achar importante nos contar. Junto com **uma carta de intenção** “*Minha intenção é ...*” - *o que você busca neste curso?*
- c) **RG e CPF Digitalizados** (Escaneados ou Fotografados)
- d) **Uma foto atual**

2. Com os documentos prontos, preencha a Ficha de Inscrição On-line em:

<https://nazareuniluz.wufoo.com/forms/ficha-de-matricula-cursos-de-longa-duraaao/>

3. Anexar os documentos no local indicado na Ficha de Inscrição On-line

4. Sua ficha será analisada e você receberá as instruções para depósito referente à matrícula.

Lembre-se que sua matrícula somente será efetivada se a **Ficha de Matrícula**, o **Histórico Pessoal**, a **biografia**, o **currículo**, o **Comprovante de Depósito** e a **cópia de seus documentos** chegarem às nossas mãos. Portanto, providencie o quanto antes estes procedimentos para a agilização do processo.

Coordenação do curso:

Do Programa de Voluntariado de Nazaré Uniluz, grupo formado pelos gestores da instituição, focalizadores do Programa de Educação Permanente para Voluntários e facilitadores que fazem parte de vivências e cursos da casa.

GUARDIÃ DO CURSO: Eleonora de Almua Perez

Nazaré Universidade da Luz - Uniluz

Rodovia D.Pedro I km 47 – Estrada do Ribeirão acima, km 01

Bairro do Moinho I

CEP 12960-000 – Nazaré Paulista – SP

Site: www.nazareuniluz.org.br

email da coordenação do curso: jornadainterior@nazareuniluz.org.br

email secretaria geral (Juliana): secretaria@nazareuniluz.org.br

telefones: 11-4597-7103 ou 11-9.6473-2851

de 2ª a 6ª feira das 7h00 às 16h00.