

*Promovendo encontros*



[www.escolhaacalma.org.br](http://www.escolhaacalma.org.br)



Em todo o lugar onde houver grupos de pessoas é possível você promover um encontro “Escolha a Calma” divertido e enriquecedor.

Você beneficiará os grupos a que pertence, levando oportunidade de cada um construir a sua calma e, em conjunto, fortalecer ou criar uma atmosfera de serenidade interior no local onde o grupo convive, bem como de cada um irradiar essa inspiração em todos os locais que frequente.

Você não precisa ter experiência em tratar estes assuntos ou em dar aulas ou workshops. Apenas a sua iniciativa de agregar um grupo, ou de motivar um grupo existente, é necessária. Você encontra materiais prontos neste site, uns para exibir para o grupo e outros, para o grupo aplicar



## Se você dispõe de uma hora



Se você formou um grupo ou motivou um grupo existente, poderia propor a seguinte sequência:

- Boas vindas; abrir o site e abrir uma cartinha na página inicial; comentar o que é a causa Escolha a Calma, usando o menu “O que é” – **15 minutos.**
- Projetar a apresentação “Calma, calma... o que é e como posso ter”, a qual já vem com comentários explicativos – **15 minutos.**
- Horóscopo das Virtudes, do Banco de Inspirações (é necessário imprimir previamente uma folha para cada participante) – **20 minutos.**
- Convidar o grupo para uma reflexão curta, da série “Inspire-se e seja feliz”, ou tocar uma música com imagens, do Banco de Inspirações – **5 minutos.**
- Combinar um novo encontro informal, se os participantes desejarem; encerramento – **5 minutos.**



## Se você dispõe de uma hora e meia



Se você formou um grupo ou motivou um grupo existente, poderia propor a seguinte sequência:

- Boas vindas; abrir o site e abrir uma cartinha na página inicial; comentar o que é a causa Escolha a Calma, usando o menu “O que é” – **20 minutos**
- Tocar uma das músicas com imagens, do Banco de inspirações – **5 minutos**
- Projetar a apresentação “Calma, calma... o que é e como posso ter”, a qual já vem com comentários explicativos – **15 minutos**
- Projetar o jogo Escadas e Serpentes, abrindo os comentários através dos links nas casas do jogo e lendo-os para o grupo, sempre que desejarem, e deixando que os participantes comentem suas experiências pessoais – **40 minutos**
- Convidar o grupo para uma reflexão curta, da série “Inspire-se e seja feliz”, do Banco de Inspirações – **5 minutos**
- Combinar um novo encontro informal, se os participantes desejarem; encerramento – **5 minutos**



*Escolha a Calma.*

*Por você, pelo outro e pelo mundo.*



[www.escolhaacalma.org.br](http://www.escolhaacalma.org.br)

[www.escolhaacalma.org.br](http://www.escolhaacalma.org.br)