MEDITACOM

Meditação, Yôga e Comunicação em Revista

"Em um mundo de tanto caos,
de tanta desordem e em que as
pessoas estão tão machucadas,
estar bem consigo mesma
é um ato revolucionário!"

Giovanna Melo

ÍNDICE

Carta da Editora 4
Quem Somos 5
Ellis Regina Araújo 6
Giovanna Melo 7
Luiza Souza 8
Marina Rodrigues 9
Beatriz Roscoe 10
Pedro Paulo Moraes 11
Ellen Geraldes 12

Parceiros 14
Voluntariado 15
Nossa Missão 16
Vivência 17
Depoimentos 18
Medite em Casa 19
Expediente 20

CARTA DA EDITORA

Olá meditadores!

A revista MeditaCom vem como forma de informar mais sobre como o projeto nasceu para que fique registrado na memória de cada participante, parceiro e cocriador. Ela nasceu para oficializar em registros acadêmicos como produto do trabalho de conclusão de curso (TCC).

Durante toda a trajetória, foi extremamente desafiador ao desenvolver a escrita sobre algo que tenho tanto sentimento, sem que o sentido fosse desviado. Logo após abandonar todas as incertezas que nosso plano mental traz, realizei toda a parte escrita com muito amor, da mesma forma em que nascera: leve, descontraído e verdadeiro!

Essa revista será divulgada nas redes sociais como forma de informar e disseminar um pouco a respeito de algo que, na conjuntura brasileira, é tão elitizado. O MeditaCom nasce 100% gratuito e para qualquer pessoa que queira meditar, mesmo sabendo que dentro da UnB, ainda esteja em uma camada elitista.

Espero que goste desse pouquinho compilado de histórias a respeito da disseminação de um novo estilo de vida baseado na auto-suficiência, saúde, bem estar, conforto e satisfação.

Giovanna Melo

QUEM SOMOS?

Nascemos no dia 18 de Setembro de 2018 às 18h (para as amantes da astrologia, virginiane com ascendente em peixes e lua em caprica). Temos a missão de ser a porta de entrada para ferramentas de autoconhecimento, práticas meditativas, yôga e terapias holísticas. Todas essas ferramentas têm a finalidade de manter a saúde constante, rompendo com as tratamentos tradicionais que temos acesso hoje em dia, que na verdade trabalham com a cura da doença.

Surgimos com a proposta de ser acessível a qualquer pessoa que tenha interesse em aprender uma nova filosofia de vida. É só chegar terça para meditação ou quinta para o yôga para reestabelecer a saúde mental e desenvolver o autoconhecimento. Disponibilizamos diversos formatos de autodesenvolvimento para ampliar o leque de possibilidades através da empatia e da representatividade individual.

Cada ser é um ser particular. Por isso ofertamos uma amplitude de vertentes filosóficas e de técnicas diferenciadas umas das outras, justamente para que os participantes possam ter afinidade de acordo com o contato tido através da representatividade. Tudo isso é para você que tem a intenção de se conhecer, independente do formato da informação e sim, pela identificaçao de um ideal.

Esperamos que goste!

ELLIS REGINA ARAÚJO

Coordenadora e Idealizadora

Ellis

Ellis, durante a aula de Técnicas em Jornalismo Radio e Televisão (TECJOR), indagou a todos os alunos que gostaria de desenvolver um projeto sobre meditação. Não havia nada estruturado, apenas um ideal a respeito de ofertar saúde emocional, mental e social ao meio acadêmico. Convidou quem estivesse alinhado a essa verdade a trilhar essa jornada.

Cinco pessoas, então se alinharam a esta verdade.

GIOVANNA MELO

Cocriadora

Gio

Gio, durante o começo do projeto almejava ser instrutora de yôga, e agora devidamente formada, começou a dar aulas no projeto como forma de abrir portais para outras pessoas a respeito do autoconhecimento. Com mais de de 7 anos de prática através do SwáSthya Yôga, a primeira aula ministrada na vida foi no projeto, abrindo oficialmente o projeto e consolidando a parte de coorderação.

LUÍZA SOUZA

Cocriadora

Lulu

Lulu está no projeto há dois anos, logo quando começou. Era o início de sua jornada na espiritualidade e autoconhecimento, e o MeditaCom acabou virando uma âncora nesse caminho. Hoje, atua na organização e comunicação, procurando sempre formas diferentes dessa iniciativa tão importante chegar em mais e mais pessoas.

MARINA RODRIGUES

Cocriadora

Mari

Mari, desde a infância seguia motivada por praticar o bem, participando de inúmeras ações sociais ao longo da vida. Teve sua vocação fortalecida significativamente pela iniciativa, a qual possibilitou o contato direto com o mundo da Meditação e Yôga. Responsável pelas redes sociais e pela organização do espaço dos encontros, sobretudo no início do projeto.

BEATRIZ ROSCOE

Cocriadora

Bia

Bia é jornalista e estudante de Comunicação Organizacional na UnB. Sempre se interessou por temas esotéricos. Depois de apresentar uma série de problemas de saúde em decorrência do estresse, teve os primeiros contatos com práticas meditativas em 2017. A partir de então, tornou-se adepta da meditação diária. Participou da I Vivência do MeditaCom e ajudou a fundar o projeto. Sediou duas vivências do MeditaCom no quintal de casa.

PEDRO PAULO MORAES

Cocriador

Pepa

Pepa aos 19 anos, conheceu a meditação e desde então teve afinidade com a prática. O convite para participar do MeditaCom foi uma oportunidade única e que não pode recursar o chamado, pois compreendia a importância do tema do projeto. Sempre prestativo, buscava auxiliar a organização do MeditaCom nas mais variadas atividades.

ELEN GERALDES

Apoiadora

Elen

Elen é professora associada do curso de Comunicação Organizacional na FAC e foi coordenadora do curso durante nossa criação, impulsionou e apoiou o projeto desde o início. Aliás, o MeditaCom só se chama MeditaCom pois foi nomeado por ela! Sempre acreditou em rotinas de autocuidado constantes. Consolidou o projeto a crescer e ganhar corpo dentro do meio acadêmico da UnB, desenvolvendo-o enquanto projeto de extensão e matéria na FAC.

"O autoconhecimento liberta!
Não há ninguém no mundo que
pode conhecer alguém tão bem
como a si mesma, e isso é a coisa
mais bela e poderosa que existe"

Giovanna Melo

PARCEIROS

Ao decorrer das aulas, instituições foram surgindo e agregando ainda mais valor nossa proposta: difundir ferramentas sobre autoconhecimentos de modo gratuito para a quem se propusesse a se abrir para si próprio.

Sahaja Yoga: método para obter a auto-realização, realizando a união interior da nossa consciência com o nosso Ser Interior, que é a dimensão Divina dentro de cada um de nós, fundado por Shri Mataji Nirmala Devi no ano de 1970.

Arte de Viver: organização internacional fundada em 1981 por Sri Sri Ravi Shankar, oferecendo programas efetivos de educação, autodesenvolvimento e ferramentas que facilitam a eliminação de estresse e criam uma profunda paz interior, felicidade e bem-estar para todos indivíduos.

Escola Park Yôga: fundada em 2010 por Danielle Siqueira e Luciano Siqueira, aplicam o SwáSthya Yôga que significa em sânscrito autossuficiência, saúde, bem-estar, conforto e satisfação. As práticas foram sistematizadas pelo Mestre DeRose na década de 1960.

VOLUNTARIADO

O projeto seguiu firme e forte durante seus dois anos de existência pela quantidade de voluntários que tivemos! Desde monitores, que ao final do semestre são creditados dentro dos parâmetros da UnB, até auxílio de pessoas para a organização antes, durante e depois de nossas práticas. Isso, claro, dentro de um cenário pré-pandemia.

Lembrando que a idealizadora, os cocriadores e os parceiros fazem um trabalho 100% voluntário. Isso acontece porque acreditamos profundamente em transformações reais! Plantamos sementinhas do autoconhecimento para que, dos brotos, venham as flores e os frutos!

De tão importante a construção de um bem-estar dentro do meio universitário que alunos se identificam com esta verdade a ponto de prestar serviços voluntários para que o MeditaCom continuasse as aulas semanais.

Tem interesse em participar dessa verdade juntinho do MeditaCom?

É só falar com a gente!

NOSSA MISSÃO

AUTOCONHECIMENTO

Conhecer-se é prioridade para estar com todas as partes da vida alinhadas

ACESSIBILIDADE

Totalmente gratuito e acessível a pessoas com deficiências

TRANSFORMAÇÃO REAL

Porta de entrada para uma nova vida!

VIVÊNCIA

Sair de sala de aula é extremamente importante, até mesmo nas nossas aulas, justamente para observar-se fora do ambiente universitário. Até porque todes nós sucumbimos muito facilmente ao tédio. Então sair da sala de aula e deslocar do ambiente nos faz sentir o novo.

A Vivência do MeditaCom acontece com essa proposta de uma vivência para entrar em contato com o novo. Normalmente acontece todo final de semestre, em junho e novembro, para ser um espaço da diversidade, da diferença e da novidade. Essa experiência de imersão nos leva a uma nova percepção de nós mesmes.

A Vivência é o olho no olho, no qual todos estamos juntos compartilhando desde o lanche até novas experiências dentro de um dia de imersão com diversas práticas meditativas. Ela nos traz a percepção de quem realmente está sendo agraciado pela autodescoberta interior. Uma certeza temos: é uma experiência diferenciadas das aulas tradicionais.

DEPOIMENTOS

ISIS FERNER: VOLUNTÁRIA

"Eu lembro que quando eu fui pela primeira vez foi um dia muito cheio na faculdade e sei lá eu não estava me sentindo muito bem, porque tem dias na faculdade que são assim. Quando eu fui, eu me senti tão bem."

"Sempre tentei ser muito consciente com relação as minhas questões, as minhas dores, os meus anseios, então era algo que era só questão de tempo ou no meu caso, especificamente, de encaixe na rotina de grade, para tentar dar certo para participar."

STÊNIO JUNIOR: MONITOR

ELEN GERALDES: APOIADORA

"Eu acho um projeto, revolucionário, modesto e humilde. Então, não depende de muitos recursos financeiros. Depende sim e muito de recursos humanos, de muita gente disposta e comprometida."

MEDITE EM CASA

Pensando sempre na acessibilidade do autoconhecimento para transformações reais, todas nossas plataformas sociais estão cheias de meditações, aulas de yôga e ferramentas para o autocuidado.

É só clicar nos ícones que você vai ser direcionade para nossas redes

Vem com a gente!

EXPEDIENTE

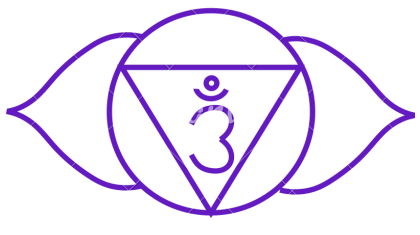
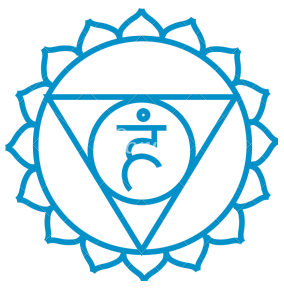
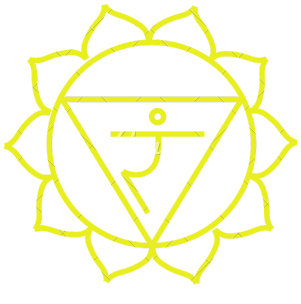
Produção, Redação, Edição e Diagramação:
Giovanna Melo.

Colaboração Fotografia e Texto:
Luíza Souza, Marina Rodrigues,
Beatriz Roscoe e Pedro Paulo Moraes.

Agradecimento Especial:
Ellis Regina Araújo, Elen Geraldes,
Isis Ferner e Stênio Junior.

Este é um Trabalho de Conclusão de Curso para a formação em Comunicação Organizacional na Universidade de Brasília feito pela graduanda Giovanna Melo.

UnB

FAC

@meditacom