

CURSO DE PRIMEIRO NÍVEL DE REIKI SHODEN - 1

18 janeiro a 8 fevereiro 2026 | 15 horas | **PORTO**

Formação *b-learning*

JOSÉ DA COSTA CALÇADA

FORMAÇÃO CERTIFICADA

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

A prática de Reiki pode trazer inúmeros benefícios a qualquer pessoa que procure equilíbrio, bem-estar e harmonia interior. Ao integrá-lo no dia a dia, é possível gerir melhor o stress e a ansiedade, promovendo serenidade e clareza mental.

O Reiki fortalece a ligação entre mente e corpo, desenvolvendo a autoconsciência e contribuindo para um maior equilíbrio emocional, físico e energético. Quando estamos em harmonia, irradiamos calma e confiança, o que melhora as relações e o ambiente ao nosso redor.

Além de apoiar na recuperação física e emocional, o Reiki ajuda a aumentar a resiliência e a enfrentar os desafios com mais tranquilidade. É, em essência, um caminho de autoconhecimento e cura energética que promove o equilíbrio integral — corpo, mente e espírito.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime *b-learning*, com sessões online realizadas através da plataforma Zoom e uma sessão presencial. **Os participantes terão de ter a câmara ligada durante todas as sessões online**, estando garantidas todas as condições técnicas para a realização da formação através da utilização de uma licença profissional.

Data	Horário	Tipo de sessão	Temática
18/01/2026	19h30 – 22h	Online	- Apresentação ○ Meditar: Como, quando, quanto, onde e Por quê? ○ Benefícios da Meditação ○ Tipos de Meditação ○ Conceção do meu espaço para meditar ○ O que o Reiki e o seu contexto terapêutico ○ Visão Holística e Prática ○ Narrativa da origem do reiki e seus fundadores
25/01/2026	19h30 – 22h	Online	- Reiki ○ O Ensino do Reiki; ○ Benefícios do Reiki ○ A Linhagem ○ Como circula a energia Reiki ○ A sintonização ○ “Os Símbolos e o retiro de 21 dias” ○ Os 5 princípios de Reiki - Gokkai ○ Os Gyosei do Reiki – Um subsídio para prática de Reiki. ○ Três Pilares do Reiki
31/01/2026	9h – 13h 14h30 – 18h	Presencial	- Formação presencial ○ Sintonização de todos os praticantes ○ Esquema técnico do Auto cuidado/tratamento ○ Esquema técnico de tratamento aos outros.
08/02/2026	19h30 – 22h	Online	- Os chakras principais - O Fluir da Energia Reiki - Método e técnicas de Reiki para o nível Shoden ○ Kenyoko – Ho ○ Joshin – Kokyu – Ho ○ Gossho

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *b-learning* com sessões presenciais na região do **Porto**
18 e 25 de janeiro e 8 de fevereiro 2026 – 19h30-22h
31 de janeiro 2026 – 9h-13h e 14h30-18h
(15 horas)

DESTINATÁRIOS

- Todos os interessados pela temática.

FORMADORES**José da Costa Calçada**

Frequentou o Curso Superior Filosófico-Teológico na Universidade Católica Portuguesa (UCP-Lisboa); Bacharelato em Sociologia Aplicada pelo Instituto Superior de Humanidades e Tecnologias; é licenciado em Sociologia Geral pelo Instituto Superior de Matemáticas e Gestão; é Mestrado em Sociologia da Cultura e dos Estilos de Vida, pela Universidade do Minho.

Exerceu funções de Presidente/diretor do Projeto Homem de Vila Real – Programa Terapêutico Educativo de Toxicodependentes, promovido pela Cáritas Diocesana da Vila Real, desde 1998-2000. Foi Coordenador Técnico da resposta social de Apoio Domiciliário Integrado – ADI (2001 a 2013) e do Serviço de Apoio Domiciliário – SAD (2004-2017).

É Sociólogo e exerce funções de Coordenador Técnico das respostas sociais de Centro de Dia e Centro de Convívio, desde 2001. Integra a equipa técnica do projeto de voluntariado de proximidade Bem-me-quer +Perto, promovido pela Câmara Municipal de Viana do Castelo, desde 2009. É formador em várias instituições que promovem formação, desde o ano de 2000 até à data. É Sensei cédula de praticante, APR -003036-PT Curso de Formação Profissional de Curso Profissional de Terapeuta de Reiki, Certificado n.º 81/2028 pela DGERT. É diretor técnico do Gabinete de Terapias complementares que promovem o Reiki. Exercer funções de Terapeuta de Reiki no AS – Acolhimento Sénior de Prado/ AS - SERVIÇOS SOCIAIS E DE SAUDE LDA. Possui o Certificado de Formação Para Formadores em Voluntariado Social, Conselho Nacional para a Promoção do Voluntariado.

É autor da análise sociodemográfica de Ribeira de Pena (Casa de Santa Marinha –Iniciativas Culturais e Turísticas, 1998), Turismo, Saúde e Termalismo Sénior (Dissertação de Mestrado, 2006), Análise Social de uma Paróquia (Centro Social e Paroquial de Nossa Senhora de Fátima, 2007). Manual de Estimulação Cognitiva Para Seniores: 110 exercícios para alisar as rugas da mente, Paulus Editora, 2022. O Meu Manual de Estimulação Cognitiva através da Espiritualidade: Uma ferramenta para o crente e não crente, Lisboa, Paulus Editora, 2024.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	85€
--------------------	------------

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

geral@formacaodesportiva.pt

Esta formação é organizada pela BRS – Formação Desportiva, Unipessoal Limitada, Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

