

RITA NARCISO KAWAMATA

Instrutora de mindfulness

Redatora e Editora

FORMAÇÃO EM MINDFULNESS

Formação de Instrutores de Mindfulness oferecida pela Mindfulness Trainings International (MTI) com Jangchub Reid

- Módulo 1 (80 horas) em janeiro de 2014 – Botucatu (SP)
- Módulo 2 (80 horas) em julho de 2014 – Botucatu (SP)
- Módulo 3 (80 horas) em fevereiro de 2015 – Botucatu (SP)
- Módulo 4 (66 horas) em julho de 2016 – Botucatu (SP)

Formação de *Trainers* de Instrutores de Mindfulness oferecida pela MTi com Jangchub Reid

- Módulo 5 (56 horas) em fevereiro de 2018 – Botucatu (SP)
- Módulo 6 (56 horas) em setembro de 2018 – Algarve, Portugal
- Módulo 7 (56 horas) em fevereiro de 2019 – Botucatu (SP)
- Módulo 8 (56 horas) em dezembro de 2019 – Botucatu (SP)

Curso “Mindfulness Matters!” de instrutor de crianças (5 a 12 anos) e adolescentes (14 a 19 anos), com Eline Snel, pela Academy for Mindful Teaching, de 2 a 10 de maio de 2016 – Buenos Aires, Argentina

Formação profissional em Mindfulness Based Relapse Prevention (Prevenção de Recaídas com Base em Mindfulness para comportamentos aditivos), com Dra Sarah Bowen (Univ. de Washington), de 3 a 8 de agosto de 2015 – Casa Emaús, Itapecerica da Serra (SP)

OUTRAS FORMAÇÕES

Graduação de Letras na Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas da Universidade de São Paulo, 2004

EXPERIÊNCIA

Sócia da Assertiva Mindfulness, de 2013 a 2019, tendo conduzido:

- cursos / programas de mindfulness fundamentais (8 semanas e semi-intensivos, 4 semanas), adultos e crianças

- workshops introdutórios e temáticos de mindfulness (até 7 horas)
- dias de imersão em prática de mindfulness (até 7 horas)
- palestras introdutórias, aulas abertas e sensibilizações
- cursos / programas de aprofundamento em mindfulness (10 a 15 encontros)

Sócia na Editora na AME (Assertiva Mindfulness Editora), tendo produzido os seguintes títulos:

- *Caminhando em sabedoria: uma jornada pela extraordinária riqueza do momento presente*, de Tarchin Hearn, 2017
- *Satipatthana: fundamentos de mindfulness*, de Tarchin Hearn, 2018
- *Contos do despertar: Viagens, ensinamentos e transcendência com Namgyal Rinpoche* (volume 1), 2019
- *Puja diária – contemplações que orientam a mente para o despertar*, 2019
- *Ciclo de samatha – um gentil incentivo à apreciação do momento presente*, de Tarchin Hearn, 2019
- *Refúgio verdadeiro – sentindo-se em casa onde quer que esteja*, de Tarchin Hearn, 2019

PRÁTICA PESSOAL

Pratica meditação e estuda Buddha Dharma desde 2009

Desde 2011 é aluna de Lama Jangchub Sempa Gyatso, da linhagem Namgyal

Participa de ao menos um retiro anual de silêncio

PRINCIPAIS RETIROS E ENSINAMENTOS

- Retiro Dorje Naljorpa – ensinamentos e meditação Dzogchen, com Lama Jangchub Sempa Gyatso / 3 dias – novembro de 2011
- Retiro Mente Presente – ensinamentos e meditação mindfulness e Dzogchen, com Lama Jangchub Sempa Gyatso / 16 dias – abril e maio de 2012
- Retiro na Tradição dos Yoguis do Tibete – ensinamentos e meditação mindfulness, Dzogchen e de budismo tibetano / 7 dias – outubro de 2013
- Retiro individual sob orientação do Lama Jangchub Sempa Gyatso / 5 dias – agosto de 2014
- Retiro Prajnaparamita – ensinamentos e meditação de budismo tibetano, com Lama Jangchub Sempa Gyatso / 2 dias – março de 2015
- Retiro Útero, Karma e Transcendência, sob orientação do Lama Jangchub Sempa Gyatso, na Lagoa do Cassange, Bahia – 19 a 29 de novembro de 2015

- Retiro vipassana na tradição birmanesa e tailandesa, sob orientação do Lama Jangchub Sempa Gyatso, no Patrimônio Matutu, Minas Gerais – 21 a 27 de março de 2016
- Minirretiro de mindfulness para instrutores, conduzido por Jangchub Reid, na Orquestra do Silêncio, Joanópolis, SP – março de 2017
- Retiro Útero, Karma e Transcendência, sob orientação do Lama Jangchub Sempa Gyatso, na Lagoa do Cassange, Bahia – 1 a 11 de maio de 2017
- Ciclo de ensinamentos Mindfulness em ação, comunidades saudáveis e o caminho da ciência contemplativa, com Tarchin Hearn, São Paulo – 11 a 13 de julho de 2017
- Ciclo de ensinamentos Canção Mahamudra de Tilopa, com Tarchin Hearn, Botucatu – manhãs de 17 a 21 de julho de 2017
- Retiro urbano Despertar natural e ciência contemplativa: uma expressão moderna do ensinamento e da prática budista, com Tarchin Hearn, Botucatu – 24 a 30 de julho de 2017
- Retiro Vivendo a verdade, com Tarchin Hearn, Botucatu – outubro de 2019