



CNBT  
CENTRO NYÍNGMA DE  
BUDISMO TIBETANO



KNTT - NÍVEL 2

# A ALEGRIA DE SER

PROGRAMA DE TREINAMENTO PARA  
PROFESSORES DE KUM NYE YOGA

DE ABRIL DE 2025 A SETEMBRO DE 2026

MATERIAL DIDÁTICO EM PORTUGUÊS

PRESENCIALMENTE NO RIO DE JANEIRO

ONLINE PARA TODO O BRASIL

# SUMÁRIO

---

Clique no tópico desejado para ir diretamente para a página.

<b>ALEGRIA DE SER</b>	<b>3</b>
<b>O PROGRAMA</b>	<b>5</b>
Aulas Semanais	5
Workshops	6
Retiro de finalização	8
Encontros de aprofundamento do estudo e prática	8
Mentorias em grupos	8
Avaliação do desempenho	8
Autorização Formal de Ensino	9
Requisitos necessários para o credenciamento dos futuros professores	9
Orientação	10
<b>CALENDÁRIO</b>	<b>11</b>
Horários	11
Local (para alunos que optem pelo modo presencial)	11
<b>INSTRUTORAS</b>	<b>12</b>
<b>CONTRIBUIÇÃO E INSCRIÇÕES</b>	<b>13</b>
Para tornar-se um instrutor	13
Por apreciar o Kum Nye	13
(sem tornar-se um instrutor)	13
Formas de pagamento disponíveis	14
Maiores informações	14



## A ALEGRIA DE SER

---

“No livro *A Alegria de Ser*, você encontrará diversas maneiras pelas quais o poder de relaxamento do Kum Nye pode ajudar a dissolver as tensões. O Kum Nye tem o potencial de trazer à tona uma qualidade de abertura brilhante que dá à mente tempo e espaço para SER. Novos poderes da mente emergem naturalmente, e descobrimos que, em nossa natureza, nós já somos completos: nada está faltando.

A luz dessa atenção plena tem o poder de iluminar nosso caminho espiritual. Ela pode nos guiar em nossas atitudes, na forma como falamos e agimos. Dessa forma, podemos fazer um contato consciente com nosso eu mais íntimo e saborear a verdadeira felicidade.

É muito importante corporificar a felicidade. Se não pudermos assumir a responsabilidade pela nossa experiência e cultivar a nossa alegria, não poderemos ser o melhor de nós mesmos. É quando somos capazes de aproveitar ao máximo nossas experiências que podemos realmente levar a alegria para os outros.

Nossos sentidos são fontes de tesouros preciosos. Por meio deles, podemos experimentar estados de bem-aventurança e maravilhamento tão refinados que não há nomes para eles. Nossa corporificação como seres humanos é uma oportunidade incrível de descobrir um conhecimento sutil e transformador, uma alegria muito além das condições e limites.

Essa alegria é nosso direito de nascença. Se pudermos entender como ela surge, obtemos um recurso no qual podemos confiar, não importa o que aconteça; esse tesouro não pode ser tirado de nós. Mas, uma vez que o entendimento desempenha um papel crucial para obtermos ou não acesso a esse tesouro, em última análise, a ênfase principal deste livro é no Kum Nye para a mente.

Você, você mesmo, pode descobrir o significado de ser, o significado da alegria.”

*Tarthang Tulku, A Alegria de Ser*



## O PROGRAMA

---

Esse programa é baseado no livro *A Alegria de Ser* (Dharma Publishing Rio), em aulas ministradas no CNBT e no treinamento desenvolvido por Arnaud Maitland e apresentado em 2016.

O objetivo de aprofundar a experiência e o conhecimento de quem já dá aulas de Kum Nye ou àqueles que apreciam o Kum Nye;

Os futuros instrutores que completarem este treinamento poderão aplicá-lo em seu trabalho, podendo formar grupos de alunos interessados na prática de Kum Nye.

Este programa está aberto para todos que fizeram o primeiro treinamento.

### **ESTRUTURA:**

- 11 workshops mensais
- 1 Retiro de finalização
- 44 Aulas de Kum Nye semanais
- Encontros de acompanhamento
- Mentorias específicas

**Total de horas = 135h**

O participante receberá material didático (aulas, resumo dos Workshops, Power Point e gravação em vídeo) referente ao tema estudado.

### **AULAS SEMANAIS**

*Quartas-feiras, das 10:15 às 11:30*

Aulas semanais (presencial e/ou online) com encontros às **quartas-feiras, das 10:15 às 11:30**. Os participantes receberão as aulas semanalmente com práticas e leituras;

As práticas semanais serão divididas em 5 módulos:

**Módulo 1** - 09/04 a 25/06/2025

Kum Nye é Vida - AS Nível 1

**Módulo 2** - 06/08 a 24/09/2025

Respiração, energia e sentimento - AS Nível 2

**Módulo 3** - 08/10 a 26/11/2025

Sentidos e Percepção - AS Nível 3 -

**Módulo 4** - 04/03 a 29/04/2026

Tocando a energia do sentimento - AS Nível 4

**Módulo 5** - 06/05 a 24/06/2026

Fazendo amizade com a experiência - AS Nível 5

## WORKSHOPS

No livro Rinpoche diz que somos completos, que nada está faltando, nada está separado, nada está dividido.

Os workshops serão baseados nas 10 formas que nos afastamos da nossa condição de completude e seus antídotos.

### 1. Introdução

*16 de maio de 2025, das 9:30 às 14:30*

Contextualização; criando uma nova morada para os sentimentos

### 2. Impaciência / Aidez Necessidade de buscar fora de si realização e aprovação. (Pg. 17)

*14 de junho de 2025, das 9:30 às 14:30*

Apreciação e interesse. Nutrir-se. Aprender a SER (oposto ao FAZER) - viver a experiência direta ao invés de processar através dos pensamentos. (Pg. 17)

### **3. Condicionamentos Sociais - Perda da espontaneidade. (Pg. 36)**

*5 de julho de 2025, das 9:30 às 14:30*

Crie suas próprias regras, ouvindo a linguagem do corpo - os sentimentos. O fluxo de sentimentos limpa os resíduos de ressentimento e culpa. Curando com Alegria. (Pg. 38)

### **4. Desconforto / Incerteza - Colocar a causa fora de você. (Pg. 39)**

*2 de agosto de 2025, das 9:30 às 14:30*

Não procurar as causas, mas suavidade. Exercícios matinais. Os sentimentos são a semente de uma nova experiência. Alerta. Criar uma morada para o sentimento. (Pg. 45)

### **5. Resistência / Procrastinação - Quer fazer algo, mas não consegue. (Pg. 47)**

*13 de setembro de 2025, das 9:30 às 14:30*

Faça agora! Ou, em quietude, procurar pelas tensões no corpo e relaxar. Gerar uma energia calorosa no centro da barriga e espalhar pelos lugares tensos. Não resolve procurar a causa psicológica. (Áudio 9)

### **6. Ansiedade - Estar fora - à frente ou atrás do tempo e do ritmo**

*11 de outubro de 2025, das 9:30 às 14:30*

Regular a respiração, alinhando os ritmos da cabeça com os outros centros do corpo, que são diferentes. Mesclar a respiração com o fluxo de sentimentos, podendo inclusive, trazer a corrente de pensamentos. (Pg. 60)

### **7. Aflição ou Pressão do Tempo - (Pg. 80)**

*29 de novembro de 2025, das 9:30 às 14:30*

Dar à mente um tempo para SER, reorganizar horários e agenda. Corporificar o Kum Nye ao invés dos pensamentos. Cultivar a calma interior. Observar os ciclos do dia, do mês e do ano. Cultivar a tranquilidade. (Áudio 15) (Pg. 77)

### **8. Infelicidade - Orientação negativa - mais resposta à dor que ao prazer. (Pg. 84)**

*7 de março de 2026, das 9:30 às 14:30*

Relaxar os sentidos, através da prática da calma interior. Não se posicionar como vítima. Cultivar alegria e bem-aventurança. Perguntar à mente - Como é a calma interior? (Pg. 85)

### **9. Distração - falta de envolvimento e presença mental.**

*4 de abril de 2026, das 9:30 às 14:30*

Presença mental da respiração. Estar presente no presente. Interesse. Refrescar os sentidos. Praticar exercícios de abertura os sentidos, abrindo os campos do ver ou do ouvir. Deixar a vida vir a você. (Pg. 85)

## **10. Trocar a Experiência por Palavras - Rotular e antecipar o reconhecimento de coisas e pessoas. (Pg. 129)**

*2 de maio de 2026, das 9:30 às 14:30*

Fazer contato, desenvolver a receptividade, deixando que, através dos sentidos, as coisas venham a você de forma fresca. Sentir sem descrever com palavras. Obter o sumo da experiência. (Pg. 132)

## **11. Conceitualização / Dualismo (Pg. 129)**

*5 de junho de 2026, das 9:30 às 14:30*

Vivenciar o espaço. Estar fisicamente em lugares abertos. Exercício Tocando a Energia Positiva do Pensamento (Pg. 159-160)

## **RETIRO DE FINALIZAÇÃO**

*3 e 4 de julho de 2026*

Nesse retiro os alunos apresentarão exercícios, práticas e teoria do livro. Será também um momento de compartilhamento e trocas.

## **ENCONTROS DE APROFUNDAMENTO DO ESTUDO E PRÁTICA**

Serão realizados cinco encontros com todos os participantes. Nesses encontros serão abordadas as diferenças entre os dois livros e como ensinar o A Alegria de Ser.

## **MENTORIAS EM GRUPOS**

As mentorias serão realizadas nos últimos três meses para a elaboração do projeto final e esclarecimento de dúvidas.

## **AVALIAÇÃO DO DESEMPENHO**

Após os módulos e encontros de acompanhamento, que terão a duração de 12 meses, o programa passará para uma segunda fase com duração de 3 meses, como complemento da formação e para a apresentação do trabalho final.



Para os participantes que moram fora do Rio de Janeiro, o estudo será acompanhado pelos Diretores do Departamento Kum Nye, por meio de reuniões através do programa Zoom.

## **AUTORIZAÇÃO FORMAL DE ENSINO**

A autorização formal de ensino como Instrutores credenciados de Kum Nye será concedida após a conclusão do Programa, trabalho final e entrevista com os coordenadores. A autorização terá prazo de validade de dois anos. Passado esse período, o participante deverá entrar em contato com os Institutos Nyingma do Rio de Janeiro e de São Paulo para revalidar seu credenciamento.

O ensino do Kum Nye requer um contínuo treinamento uma vez que o Kum Nye é um “corpo vivo de conhecimento”. Uma formação contínua se faz necessária através da participação em aulas, módulos, retiros, ou webinars, para maior aprofundamento dos seus estudos. Os temas das aulas incluem, entre outros, Psicologia Nyingma, Meditação, Estudos Budistas, e Caminho da Habilidade.

## **REQUISITOS NECESSÁRIOS PARA O CREDENCIAMENTO DOS FUTUROS PROFESSORES**

- 1 - Participação em pelo menos 9 dos workshops
- 2- Participação 80% nas aulas semanais.
- 3 - Avaliação dos estudos teóricos e da prática, após a finalização dos módulos e encontros de acompanhamento.
- 4 - Após o período de avaliação dos estudos teóricos e da prática, será feita uma entrevista com os coordenadores do programa credenciando o participante como Instrutor Autorizado do A Alegria de Ser, Kum Nye nível 2.
- 5 – Elaboração de um projeto de curso, workshop ou retiro usando como base o livro A Alegria de Ser.

## ORIENTAÇÃO

Antes do início do programa, oferecemos palestras gratuitas dedicadas a esclarecer o processo de treinamento, para que os interessados possam ter uma visão geral do Kum Nye Relaxamento.

### **PALESTRAS GRATUITAS: APRESENTAÇÃO DO PROGRAMA**

1ª palestra: Dia 19/03, quarta-feira, das 10h às 11h. (presencial e online)

Ao longo do programa, o participante poderá a qualquer momento tirar dúvidas e pedir orientação pelo e-mail: [secretaria.nyingma@gmail.com](mailto:secretaria.nyingma@gmail.com)



## CALENDÁRIO

---

**2025**

- Palestra de apresentação do programa - 19 de março
- 1º. Workshop - 16 de maio
- 2º. Workshop - 14 de junho
- 3º. Workshop - 05 de julho
- 4º. Workshop - 02 de agosto
- 5º. Workshop - 13 de setembro
- 6º. Workshop - 11 de outubro
- 7º. Workshop - 29 de novembro

**2026**

- 8º. Workshop - 07 de março
- 9º. Workshop - 04 de abril
- 10º. Workshop - 02 de maio
- 11º Workshop - 05 de junho
- Retiro - 03 e 04 de julho

## HORÁRIOS

### Workshops:

1 - Sexta, das 9:30 às 14:30

2 ao 11 - Sábados, das 9:30 às 14:30

## LOCAL (PARA ALUNOS QUE OPTEM PELO MODO PRESENCIAL)

Centro Nyingma de Budismo Tibetano

R. Casuarina, 297 casa 2 – Humaitá – Rio de Janeiro, RJ

## INSTRUTORAS

---



### **ANA LUIZA PINHEIRO**

Arquiteta, aluna do CNBT desde 2006. Instrutora de Kum Nye desde 2011, com formação nos três níveis: Relaxamento Kum Nye, A Alegria de Ser e Kum Nye Dancing. Atua também na área de tradução do CNBT.



### **BETINA WENDLINGER**

Psicóloga, aluna do CNBT e de Tarthang Tulku desde 2004. Instrutora com formação nos três níveis de Kum Nye – Relaxamento Kum Nye, A Alegria de Ser e Kum Nye Dancing. Atua na área de Tradução.



### **WANESSA NEMER**

Aluna do CNBT e de Tarthang Tulku desde 1996. Viveu quatro anos no Nyingma Institute, em Berkeley e em Ratna Ling, na Califórnia, onde estudou e trabalhou na Dharma Publishing. Atualmente é Membro do Conselho Executivo e Diretora de Comunicação do CNBT. É instrutora de Kum Nye, Caminho da Habilidade, Estudos Budistas e do Programa Cuidar com Compaixão e Sabedoria.

## CONTRIBUIÇÃO E INSCRIÇÕES



### PARA TORNAR-SE UM INSTRUTOR

Inclui o programa completo: todas as aulas, workshops, retiro e mentorias.

**R\$ 7.800,00**

Em até 20x sem juros de R\$ 390,00

**5% de desconto à vista ou em 2x**



### POR APRECIAR O KUM NYE (SEM TORNAR-SE UM INSTRUTOR)

Inclui os 5 módulos de aulas semanais (44 aulas) e os 11 workshops.

*Para aqueles que já fizeram o treinamento e que desejam se reciclar e aqueles que não se interessam em se tornar um instrutor de Kum Nye*

**R\$ 6.600,00**

Em até 20x de R\$ 330,00

**5% de desconto à vista ou em 2x**



## FORMAS DE PAGAMENTO DISPONÍVEIS

Boleto bancário, PIX, transferência bancária, cartão de crédito.

## MAIORES INFORMAÇÕES

Whatsapp:  [\(21\) 98887-9388](https://api.whatsapp.com/send?phone=5521988879388)

E-mail: [secretaria.nyingma@gmail.com](mailto:secretaria.nyingma@gmail.com)

## INSCRIÇÕES



# MATERIAL DIDÁTICO

---

## BIBLIOGRAFIA E MATERIAIS DE REFERÊNCIA DO TREINAMENTO

### LIVROS DE TARTHANG TULKU RINPOCHE

Kum Nye - Preparação Profunda para o Yoga Tibetano

Relaxamento Tibetano

Gestos de Equilíbrio;

A Expansão da Mente;

A Alegria de Ser;

A Liberdade Oculta da Mente;

Textos de Tarthang Tulku Rinpoche





**CNBT**  
CENTRO NYINGMA DE  
BUDISMO TIBETANO

R. Casuarina, 297 casa 2  
Humaitá - Rio de Janeiro, RJ  
CEP 22261-160

 21 98887-9388

 [nyingmario.org.br](http://nyingmario.org.br)

 [nyingmario](https://www.instagram.com/nyingmario)

 [centronyingma.budismotibetano](https://www.facebook.com/centronyingma.budismotibetano)