

Alison Silva Veras

Instrutor de Yoga | Professor de Meditação e Mindfulness | Psicólogo

📍 Lisboa, Portugal | ✉ alison.veras@hotmail.com | ☎ +351 935 195 983

PERFIL PROFISSIONAL

Instrutor de Yoga e Professor de Meditação com formação em Psicologia e especialização em Avaliação Psicológica. Integra práticas corporais e contemplativas com abordagens psicológicas baseadas em evidências, como a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT). Experiência no ensino de yoga, mindfulness e desenvolvimento pessoal, com foco em promover bem-estar físico, mental e emocional. Valoriza uma prática inclusiva, humanista e adaptada às necessidades individuais.

FORMAÇÃO ACADÉMICA E CERTIFICAÇÕES

- Instrutor de Yoga – Federação Portuguesa de Yoga (Portugal)
- Professor de Meditação e Mindfulness – Escola Yoga Family (Portugal)
- Curso de Meditação Vipassana – Centro Budista Internacional Doi Suthep (Tailândia)
- Curso de Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) – AEPSIS (Espanha)
- Psicologia Afirmativa LGBTQIA+ – AEPSIS (Espanha)
- Licenciatura em Psicologia – Universidade de Coimbra (Portugal)
- Especialização em Avaliação Psicológica – IPOG (Brasil)

EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

- Instrutor de Yoga e Terapeuta Integrativo – Opus Diversidade, Lisboa | 2025 – Atual
 - Conduz sessões de Yogaterapia integrando posturas, respiração e meditação com os princípios da ACT.
 - Foco no autoconhecimento, regulação emocional e promoção de equilíbrio físico e mental.
 - Acompanha alunos e clientes individualmente, promovendo uma vida mais consciente e significativa.
- Psicólogo e Facilitador de Práticas Meditativas – Atuação autónoma, Lisboa | 2022 – Atual

- Atendimento psicológico com abordagem integrativa e humanista.
- Condução de sessões de mindfulness e meditação guiada em contextos terapêuticos.
- Criação de programas personalizados de desenvolvimento pessoal e autocuidado.
- Psicólogo Clínico – Bússola Consultoria e Serviços Psicológicos, Brasil | 2019 – 2021
- Intervenções psicoterapêuticas e de orientação pessoal.
- Desenvolvimento de workshops sobre saúde mental e autoconhecimento.

COMPETÊNCIAS-CHAVE

Yoga Integral | Meditação e Mindfulness | Pranayama e Respiração Consciente | Psicologia e ACT | Acolhimento Humanista | Comunicação Empática | Inclusão e Diversidade | Formação e Facilitação de Grupos

IDIOMAS

- Português – Nativo
- Inglês – Intermédio (B2)
- Espanhol – Básico (A2)

PUBLICAÇÕES

“Cura ou Cuidados Psicológicos” – Capítulo do livro 'A Clínica Psicológica e suas Interfaces com a Saúde' (Editora CRV, 2021).

OUTRAS FORMAÇÕES RELEVANTES

- Como Treinar a Concentração – Centro de Meditação Kadampa Deuachen (Portugal)
- Liderança e Resiliência – PUCRS (Brasil)
- Soft Skills & Liderança – Universidade Federal do Maranhão (Brasil)