

DIA SABÁTICO

“WEEELNESS DAY”



Este dia é programado para que as pessoas possam despressurizar, relaxar em meio a natureza e se inspirar para novos desafios.

O objetivo é promover uma pequena pausa para quando a rotina se torna muito pesada, criando bloqueios mentais e emocionais na condução das tarefas cotidianas.

Portanto, esse dia sabático pode proporcionar alívio emocional, clareza mental, afrouxamento de tensões, criando assim espaço para novas ideias e soluções.



As atividades são opcionais e contemplam:

Aromaterapia, Técnicas de relaxamento e respirações,

Escalda pés, Massagens, Soundhealing,

Meditação Guiada na Floresta, Caminhada na Mata,

Ginástica Intuitiva, Sessão terapêutica individual,

Partilha em grupo com nossos profissionais sobre temas como saúde mental, propósito de vida, ou tema de livre escolha.

MAIS INFORMAÇÕES:

Whats App: +55 11 99259-9095