

WWW.SANDRONEVES.COM
MINDFULNESS

MINDFULDAY APRESENTAÇÃO

E se a nossa mente agitada e ansiosa fosse estável, presente e focada?

"MINDFULNESS É A HABILIDADE DE SE MANTER A MENTE NO MOMENTO PRESENTE"

1

Promove o bem-estar e a felicidade

2

Melhora a qualidade do sono

3

Protege e rejuvenesce as células

4

Melhora a leitura e a memorização

5

Promove o equilíbrio emocional

6

Diminui o stress e a ansiedade

7

Aumenta a energia pessoal

8

Tratamento comprovado da depressão

9

Melhora a comunicação e os relacionamentos

10

Aumenta o foco e a concentração

11

Aumenta a produção pessoal

12

Fortalece o sistema imunológico

1. ESCOPO

Proposta para um encontro de 60 minutos onde haverá a condução de 2 práticas de mindfulness, explicação teórica breve e demonstração de como introduzir as práticas no dia a dia. Mais a permanência do instrutor por 30 minutos a mais para responder perguntas dos participantes. Mais 1 vídeo de 20 minutos com o mesmo conteúdo do encontro Mindful Day pronto para postagem nas redes sociais.

2. OBJETIVO

Proporcionar aos participantes uma experiência de presença e bem-estar e ensinar como manter e desenvolver esse estado para se ter dias mais felizes e produtivos.

3. MÉTODO

Condução de práticas e explicação teórica simplificada seguindo o método DOMA, Desenvolvimento e Orientação à Mente Atenta, baseado nas mais modernas publicações em neurociência e psicologia sobre mindfulness e desenvolvimento humano.

E se a nossa mente agitada e ansiosa fosse estável, presente e focada?

4. INSTRUTOR

- Sandro Neves é psicólogo clínico pela UFRJ - na vertente Mindfulness-based Therapy;
- Pós-graduado em neurociências pela UFRJ;
- Instrutor de mindfulness e habilidades socioemocionais;
- Palestrante internacional ao lado ao lado das maiores autoridades em mindfulness e neurociências do mundo;
- Instrutor dos 180 mil professores da rede pública do Estado do Rio de Janeiro;
- Alcance de mais de de 220 mil alunos na rede pública do Estado de São Paulo;
- Atuação em empresas como Stone, sediada no Brasil, Halliburton, sediada nos EUA, CGG, sediada na França, Laboratórios Bagó, sediada na Argentina, entre outras;
- Criador do método DOMA de Desenvolvimento e Orientação à Mente Atenta.



E se a nossa mente agitada e ansiosa fosse estável, presente e focada?

5. INVESTIMENTO

- Encontro com duração de 60 minutos, mais 30 minutos para responder perguntas, mais vídeo de 20 minutos com o mesmo conteúdo do encontro: R\$ 4.200,00.
- Para 2 turmas com duração 60 minutos cada, mais 30 minutos cada para responder perguntas, mais vídeo de 20 minutos com o mesmo conteúdo do encontro: R\$6.200,00.
- Deslocamento na cidade do Rio de Janeiro e impostos por parte do instrutor.
- Data do pagamento em até 30 dias após emissão da nota fiscal.
- Proposta válida até dezembro de 2022.

6. CONTATO

- contato@sandroneves.com
- +55 21 98050-8080



E se a nossa mente agitada e ansiosa fosse estável, presente e focada?