

PROGRAMA DE

# SAÚDE INTEGRATIVA

*para mulheres*  
2020

*Você está pronta para  
conhecer a sua essência?*

CRONOGRAMA COMPLETO

# SEJA BEM-VINDA

Vamos iniciar nossa jornada em busca da sua essência!

Durante os próximos 6 meses estaremos juntas, lado a lado, compartilhando novas descobertas incríveis com o objetivo de fazer com que você se conheça de verdade.

Quando tiver dúvidas, fique a vontade para perguntar; quando descobrir algo novo, compartilhe conosco; e se por acaso você tiver medos ou angústias, sinta-se segura para desabafar.

Ao longo desta jornada, você irá:

- Sentir-se mais autoconfiante;
- Entender e superar compulsões;
- Cultivar uma relação positiva com o seu corpo e seus ritmos;
- Aprofundar o conhecimento da sua essência e de práticas ancestrais de autocuidado;
- Dispor de mais energia para as suas atividades diárias;
- Fazer parte de um grupo de mulheres poderoso que estão na mesma busca.

Nas próximas páginas você saberá mais sobre o nosso cronograma e como ingressar na nossa comunidade online:





# CRONOGRAMA DE LIBERAÇÃO DAS UNIDADES

- Unidade 1 | Intestino, o berço da saúde - 10 de junho
- Unidade 2 | Digestão e o poder do Agni, o fogo digestivo - 24 de junho
- Unidade 3 | Microbioma e Intestino, o segundo cérebro - 08 de julho
- Unidade 4 | Macronutrientes - Proteínas - 22 de julho
- Unidade 5 | Macronutrientes - Carboidratos - 05 de agosto
- Unidade 6 | Macronutrientes: Gorduras - 19 de agosto
- Unidade 7 | Ayurveda, a arte de viver - 02 de setembro
- Unidade 8 | Armadilhas da Mente e Meditação - 16 de setembro
- Unidade 9 | Aromaterapia - 30 de setembro
- Unidade 10 | Ciclo Menstrual e a Conexão com a Lua - 14 de outubro
- Unidade 11 | Yoga - 28 de outubro
- Unidade 12 | Rotinas Diárias - 11 de novembro

Novas unidades são liberadas a cada 15 dias. Liberação de conteúdo e encontro ao vivo são intercalados para manter a dinâmica.

# CRONOGRAMA DE ENCONTROS AO VIVO

- Encontro de suporte - 10 de junho
- Encontro 1 - 17 de junho
- Encontro 2 - 1º de julho
- Encontro 3 - 15 de julho
- Encontro 4 - 22 de julho
- Encontro 5 - 12 de agosto
- Encontro 6 - 26 de agosto
- Encontro 7 - 09 de setembro
- Encontro 8 - 23 de setembro
- Encontro 9 - 07 de outubro
- Encontro 10 - 14 de outubro
- Encontro 11 - 04 de novembro
- Encontro 12 - 18 de novembro

Nossos encontros são realizados através da ferramenta de videoconferência Zoom, sempre com o mesmo link de acesso.

Você sempre encontrará o link na nossa comunidade do WhatsApp ou na sua agenda do Google.

*Faça parte da nossa  
comunidade online:*





## GRUPO NO FACEBOOK

Faça parte da nossa comunidade no Facebook. Lá você vai encontrar outras mulheres que já participaram do Programa de Saúde Integrativa para Mulheres e poderá trocar muitas informações e experiências.



## GRUPO DO WHATSAPP

Além do email, também utilizamos o Whatsapp através de um grupo exclusivo para compartilharmos informações, na grande maioria das vezes assuntos mais urgentes.



## ENCONTROS AO VIVO

Participe dos nossos encontros ao vivo, a cada quinze dias. Um espaço exclusivo para você conversar, tirar dúvidas, compartilhar experiências e conhecer outras mulheres que estão nesta jornada com você.

PROGRAMA DE

# SAÚDE INTEGRATIVA

*para mulheres*  
2020

*Quer fazer parte desta  
comunidade?*

CLIQUE AQUI E FAÇA A SUA INSCRIÇÃO!

VAGAS LIMITADAS



DRA. MARCELLA ULIANA

Medicina Integrativa  
saudeintegrativacontato@gmail.com



SITE



WHATSAPP



YOUTUBE



FACEBOOK



INSTAGRAM