



MentePlena

Corpo, Mente e Presença

Um programa de atenção plena, equilíbrio e consciência corporal

01

PROGRAMA

MentePlena

Corpo, Mente e Presença

Atenção plena, equilíbrio e consciência corporal

MentePlena

Um programa de 8 sessões criado para quem deseja desenvolver uma relação mais consciente com o próprio corpo, as emoções e os pensamentos. Ao longo dos encontros, você aprende a sair do piloto automático e a viver com mais clareza, equilíbrio e presença.

“A transformação começa quando nos tornamos capazes de nos observar.”

Para quem é este programa?

Este programa é ideal para você que sente que o ritmo da vida tem sido maior do que sua capacidade de lidar com ele — e que deseja, com suporte qualificado, encontrar formas mais saudáveis e conscientes de estar consigo mesmo e com o mundo.

Em destaque

- ✓ Estresse e sobrecarga do dia a dia
- ✓ Dificuldade para desacelerar
- ✓ Ansiedade e pensamentos acelerados
- ✓ Vontade de se conhecer melhor
- ✓ Busca por mais equilíbrio emocional
- ✓ Desejo de dormir e descansar melhor

O que você desenvolve ao longo do programa



Atenção Plena

Capacidade de estar presente e consciente no momento, sem se perder em pensamentos automáticos.



Regulação Emocional

Reconhecer e manejar as emoções com mais calma, clareza e autocompaixão.



Consciência Corporal

Perceber os sinais do corpo e usar essa escuta como guia para o bem-estar.



Equilíbrio e Presença

Qualidade de vida no cotidiano — mais foco, descanso e sensação de inteireza.



Autonomia

Ferramentas e práticas que seguem com você além dos encontros.



Integração Corpo-Mente

Uma abordagem que une movimento, respiração, meditação e consciência.

Como funciona

O programa se desenvolve em encontros estruturados e progressivos, conduzidos por profissional especializado. Cada encontro combina teoria, prática guiada e reflexão — tudo adaptado ao seu momento e às suas necessidades.

- Progressão cuidadosa, do mais simples ao mais profundo
- Práticas de respiração, meditação, movimento consciente e mindfulness
- Espaço para dúvidas, experiências e aplicação no seu cotidiano
- Formato individual, no seu ritmo

Diferenciais do programa



Integração Real

Corpo e mente trabalhados juntos — não como conceito, mas como experiência vivida.



Práticas Guiadas

Cada encontro inclui práticas que você pode levar para a vida, com ou sem o profissional.



Construção de Autonomia

O objetivo é que ao final você tenha ferramentas reais e eficazes para se autorregular.

O que você pode esperar


Ao final do programa, você tende a sentir mais clareza mental e emocional, maior equilíbrio diante dos desafios do dia a dia, e uma relação mais cuidadosa e consciente consigo mesmo. A presença no momento se torna mais natural — e o piloto automático, menos frequente.


Clareza · Equilíbrio · Presença · Autonomia · Qualidade de vida



Cuidar da saúde mental é um processo
e você não precisa fazer isso sozinho.

Agende sua conversa inicial

 www.plenamente.com.br

 Av. São Valério, 402 · Cidade Jardim · São Paulo