

ATIVIDADES	DURAÇÃO	DESCRIÇÃO
SESSÃO ZERO	60 min.	Avaliação física, mental, emocional e despertar de consciência. Inclui relatório.
HEALTH COACHING ⁽¹⁾	60 min.	COACHING SAÚDE E BEM ESTAR = COACHING INTEGRADO + ALIMENTAÇÃO. Avaliação holística, avaliação de gostos e hábitos, tomada de consciência, definição de objetivos concretos para a obtenção de um peso saudável, plano alimentar adequado, motivador e fácil de cumprir, acompanhamento especializado
COACHING INTEGRADO	60 min.	Processo de desenvolvimento pessoal e concretização de objetivos. Análise e avaliação de objetivos orientados para a ação, esclarecimento e tomada de decisão consciente.
COACHING ALIMENTAR	60 min.	Avaliação holística e plano alimentar personalizado. Para obtenção de objetivos na área da alimentação com uma grande componente motivacional.
TEENCOACHING	60 min.	Processo de coaching específico e orientado para adolescentes. Avaliação de objetivos de vida. Aumento do foco, auto-estima, auto-confiança e desenvolvimento do potencial de cada um.
GESTÃO DE STRESS	80 min.	Diagnóstico, prevenção e tratamento do stress.
PSICOTERAPIA	60 min.	psicoterapia é uma viagem consciente de auto-conhecimento que facilita atingir objetivos. As metas da terapia são delineadas com o terapeuta, que ajudará na identificação das causas, potencialidades e remoção dos obstáculos para atingir o bem-estar merecido.

⁽¹⁾ COACHING SAÚDE E BEM ESTAR = COACHING INTEGRADO+ALIMENTAÇÃO