



ReCrie-se

Terapia em Grupo

Você sente que comete sempre os mesmos erros?

Costuma ser muito reativ@ ou engole tudo?

Consegue perceber seus padrões emocionais e comportamentais?

Estudos recentes da medicina corpo-mente e psicoterapias indicam que as emoções e os comportamentos também são passados através das gerações e, por vezes, acabamos **agindo e reagindo de modo inconsciente**, repetindo certos padrões e, literalmente, **perdendo a oportunidade de sermos nós mesmos!**

Você acha que está vivendo a SUA própria vida?

Também se comprovam em estudos sobre a neurociência e a epigenética, que um ambiente favorável, assim como uma mudança emocional ou comportamental consciente, é **capaz de re-mapear** padrões neurais armazenados desde a infância, chegando até a produzir **mudanças do genoma herdado**, apresentando diferenças individuais no comportamento, cognição, personalidade e saúde mental.

Até quando você vai postergar uma mudança significativa?

Hoje vivemos vidas tão assoberbadas, atolados em afazeres e distrações, que **mal conseguimos prestar atenção em nossas próprias emoções e comportamentos**. Culpas, medos, inseguranças, frustrações, solidão, desânimo, falta de perspectivas, etc. etc. etc... A maioria de nós acaba construindo **uma vida pautada na defesa e na proteção, na ação e reação imediata e inconsciente**. Evitamos sentir medo e dor mas, por fim, é exatamente isso que acabamos atraindo para nós mesmos.

Portanto as perguntas que nos cabem agora é...



em parceria com



Inscreva-se e garanta sua vaga!

Clique aqui para fazer sua inscrição



ReCrie-se

Terapia em Grupo

Você está disposto a se dar a oportunidade de viver melhor?
Está disposto a lidar com sua vulnerabilidade para LIVRAR-SE
daquilo que ATRASA seu desenvolvimento como ser humano,
pleno de potencialidades, dons e habilidades?

Você aceita ReCriar-se?

A liberdade só existe quando paramos de resistir aos nossos próprios sentimentos, sobre o que quer que seja, e buscamos forças para encará-los. Deixamos de ser reféns de sentimentos desconfortáveis e trazemos a consciência para estes fatos. Falamos, enfrentamos, nos damos as mãos, até choramos se for necessário mas, **lidamos com os fatos... e NOS LIBERTAMOS.**

Nos tornamos presentes para nós mesmos. Conscientes.

*"Ninguém se ilumina por imaginar seres de luz.
A iluminação acontece quando você decide jogar luz
e consciência sobre a própria escuridão interna"*

C. G. Jung

Convidamos você a fazer parte desta jornada interna, JUNTOS!

Venha!
Participe!

ReCrie-se



em parceria com



Inscriva-se e garanta sua vaga!

Clique aqui para fazer sua inscrição



ReCrie-se

Terapia em Grupo



Facilitadoras




Renata França

Psicóloga clínica e institucional

CRP 04/46106

Psicóloga clínica e institucional. Pós graduada em Terapia Cognitivo Comportamental. Facilitadora de grupos e treinamentos voltados para área emocional, educacional, empresarial, programas motivacionais, além de elaboração e aplicação de projetos em escolas e empresas, com ênfase em melhoria das relações interpessoais e promoção de bem estar, através de um ambiente mais integrador.

 (35) 98871-1670

Elisa Ventura


Educadora e Biopsicóloga

CRTH-BR 14285

Educadora, terapeuta e escritora. Engajada desde 2011 em estudos e pesquisas sobre a Potencialidade da Natureza Humana.

Atualmente dedica-se à:

- . educação emocional e social-ecossistêmica;
- . neurociência das emoções;
- . processos e padrões emocionais;
- . biofísica aplicada à saúde e à biopsicologia.
- . tecnologias biofísicas e práticas integrativas.
- . mentalidade ecossistêmica;

 (11) 98156-5887

Como?

Dois encontros mensais de 1h30

1. Teorias, autoconhecimento e trocas de experiências
2. Práticas, dinâmicas e atividades desestressantes / motivacionais

Quanto?

**Investimento mensal
R\$ 90**

Onde?

**Rua Dr. Silvestre Ferraz, 486
Centro, Itajubá - MG**



Garanta sua vaga!
**Clique aqui para mais informações ou
para fazer sua inscrição**