



Claudia Pinheiro

COACH EMOCIONAL

**VOCÊ ESTÁ NA
ESCOLA DAS EMOÇÕES**



Claudia Pinheiro

Empresária, coach emocional e administradora com MBA em gestão de pessoas, marketing e executivo em liderança e gestão organizacional. Com formação em executive coach, master PNL, especialista emocional, ativista quântica, filosofia prática, terapeuta transpessoal e estudante da Universidade Antony Robbins.



TOQUE NOS ÍCONES

PROGRAMAS

**TOQUE NA ATIVIDADE QUE VOCÊ
DESEJA CONHECER**

Programação de Inteligência Emocional

Sessão Individual de Coach Emocional

**Workshop Jornada das Emoções:
Medo, Raiva, Tristeza, Alegria e Amor**

**Cursos e Workshop Online.
“Desperte a Felicidade em Você”**

Reiki, Thetahealing e Regressão Terapêutica

Prática de Tai Chi Chuan

Prática de Yoga

Meditação Reflexiva e Dinâmica

Mindfulness

Agenda Escola das Emoções

PROGRAMAÇÃO DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

O QUE É?

Um processo de consciência emocional que devolve o poder pessoal. Possibilita a educação das emoções negativas e o fortalecimento de comportamentos positivos e saudáveis.

ESTRUTURA

- 13 aulas semanais
- Duração de 1h30min
- Prática semanal

BENEFÍCIOS

- Perceber suas emoções e a dos outros;
- Resignifica sua história de vida por meio das reprogramações emocionais;
- Sai do piloto automático, tornando-se autorresponsável por sua vida;
- Identifica as raízes das suas atitudes e comportamentos;
- Aprende a adotar comportamentos mais saudáveis;
- Promove a interrupção de padrões comportamentais negativos.

FACILITADOR

Claudia Pinheiro: empresária e coach, especialista emocional, gestão de pessoas, liderança e gestão organizacional tem experiência na aplicação do método desde 2017 e do Coach desde 2015 .

SESSÃO INDIVIDUAL DE COACH EMOCIONAL

O QUE É?

Buscamos identificar às Emoções limitantes existentes e como estas impactam na obtenção dos resultados desejados. Ao longo das sessões são usadas ferramentas de Coach, reprogramação emocional ou energéticas, conforme a necessidade.

ESTRUTURA

- Duração da sessão: 50min
- Investimento: R\$ 300,00

FACILITADOR

Claudia Pinheiro: empresária e coach, especialista emocional, gestão de pessoas, liderança e gestão organizacional tem experiência na aplicação do método desde 2017 e do Coach desde 2015 .

AGENDE SEU HORÁRIO!

WORKSHOP JORNADA DAS EMOÇÕES: MEDO, RAIVA, TRISTEZA, ALEGRIA E AMOR

O QUE É?

Em 5 encontros semanais aprendemos a nos relacionarmos melhor com as emoções básicas: alegria, amor, medo, tristeza e raiva. Assim, podemos educa-las e ressignificar quando necessário.

ESTRUTURA

- Duração da sessão: 1h30
- Coach em grupos de até 4 pessoas
- Investimento: R\$ 572,00

DESBRAVE SEU MUNDO ÍNTIMO
E SEJA MAIS FELIZ!

CURSOS E WORKSHOP ONLINE. “DESPERTE A FELICIDADE EM VOCÊ”

O QUE É?

Um curso voltado para as pessoas que buscam construir sua FELICIDADE de forma plena, prática e duradoura. Em mais de 10 horas de curso, 100% online vamos aprofundando no assunto sob a ótica da ciência, filosofia, sociologia, psicologia, antropologia, neurociência e muitas outras que quando somadas da maneira correta proporcionam o aprimoramento de habilidades que visam o despertar do potencial humano.

ESTRUTURA

- Curso totalmente online
- 4 aulas com atividades pós-aula e exercícios práticos
- 10 horas de curso

CONTEÚDO DO CURSO

Aula 1 - O Despertar
Aula 2 - Quem somos nós?
Aula 3 - A Hora da Escolha
Aula 4 - A Jornada da Felicidade

BENEFÍCIOS

- Redução nos níveis de estresse
- Melhorias na qualidade de vida
- Identificação de limites e bloqueios
- Quebra de crenças limitantes

INVESTIMENTO

- R\$ 399,00
- Com cupom de desconto R\$ 229,90
- Parcelamento em até 10x com juros do operador

**TOQUE AQUI
PARA TER ACESSO
AO CURSO ONLINE**

FACILITADOR

Claudia Pinheiro é empresária e Coach pela SBC. Administradora com Mba em Gestão de Pessoas, Liderança e Gestão Organizacional. Especialista Emocional pela SBIE. Inauguro em Manaus a Escola das Emoções, um espaço destinado ao bem-estar físico, emocional, espiritual e mental.

REIKI THETAHEALING E REGRESSÃO TERAPÊUTICA

REIKI

- Uma técnica japonesa que utiliza a troca de energia para revitalizar e harmonizar o corpo, usando as mãos como fonte desta energia para promover o bem-estar, felicidade e serenidade.

THETAHEALING

- Uma técnica de cura energética que te ensina a identificar e liberar crenças e padrões que te impedem de ser feliz. Crenças negativas geram bloqueios e doenças físicas, mentais e emocionais.

REGRESSÃO

- É a remomoração do passado onde a pessoa ficou sintonizada, quando memoriza há um desligamento da sensação limitante.

PRÁTICA DE TAI CHI CHUAN

O QUE É?

Uma arte marcial chinesa praticada com movimentos realizados lentamente e em silêncio, estimulando a consciência corporal, a concentração e a tranquilidade.

ESTRUTURA

- 04 aulas mensais
- Duração de 1h
- Prática semanal

BENEFÍCIOS

- Aumenta a disposição e energia;
- Melhora o equilíbrio;
- Fortalece músculos;
- Aumenta concentração;
- Melhora flexibilidade das articulações;
- Diminui o estresse e combate a depressão;
- Equilibra as emoções;
- Estimula o convívio social;
- Estimula o sistema nervoso e imunológico.

FACILITADOR

Anselmo Imbiriba: Facilitador desde 1994, formado pelo mestre Antonio Baptista especialista em arte Marcial, desde 1994 pela federação de Kung-Fu linhagem do mestres Antonio Baptista e Mauricio Tia Ni Gonf Lin

PRÁTICA DE YOGA

O QUE É?

É um estilo de vida e uma filosofia milenar. Aliando exercícios físicos, técnicas de respiração e meditação.

ESTRUTURA

- 04 aulas mensais
- Duração de 1h
- Prática semanal

BENEFÍCIOS

- Melhora da flexibilidade;
- Diminuição do estresse;
- Autoconhecimento;
- Ganho de força muscular;
- Aumento de concentração;
- Favorece o emagrecimento;
- Melhora a postura;
- Previne dores nas articulações;
- Drena a linfa e aumenta a imunidade;
- Eleva a frequência cardíaca;
- Abaixa a pressão arterial.

FACILITADOR

Marineuza Nogueira: Professora de yoga hatha e yoga integrativa, desde 2008 yogoterapeuta hormonal para mulheres, desde 2016 yogoterapeuta hormonal, desde 2018 experiência com jovens, adultos e idosos.

MEDITAÇÃO REFLEXIVA E DINÂMICA

O QUE É?

Exercícios para a quebra de padrões enraizados no corpo mente que matém a pessoa estagnada. É a experimentação da expansão da mente, liberdade de atitudes, o testemunho do silêncio e a paz escondida por trás dos Movimentos.

ESTRUTURA

- 04 aulas mensais
- Duração de 1h
- Prática semanal

BENEFÍCIOS

- Aumento moderado da energia;
- Melhora a depressão;
- Aumenta a criatividade;
- Desenvolve a intuição;
- Um processo de autoconhecimento;
- Melhora as relação interpessoais;
- Matém corpo e mente em atividade;
- Trás sensação de bem-estar e vitalidade;
- Promove a diminuição da ansiedade;
- Trabalha a confiança, o otimismo e a clareza da mente.

FACILITADOR

Jeferson Rebello: arte educador psicoterapeuta reencarnacionista Facilitador de práticas meditativas e, um apreciador da vida!

MINDFULNESS

O QUE É?

Conjunto de práticas integrativas mente-corpo, que possibilitam focar a atenção no momento presente, com atitude aberta, compassiva, receptiva e sem julgamentos

ESTRUTURA

- 08 aulas
- Duração de 2h
- Práticas semanais

BENEFÍCIOS

- Diminui o estresse e a ansiedade;
- Proporciona melhor qualidade de vida;
- Melhora a qualidade do sono;
- Aumenta a concentração e a memória;
- Habilidade de tomar consciência de suas experiências de momento a momento, respondendo com mais assertividade, ao invés de reagir automaticamente.

FACILITADOR

Valberto Evangelista: Psicólogo, UFAM instrutor de mindfulness, conduzindo turmas desde 2016 em Manaus. Formação no Centro Mente Aberta, Universidade Federal de São Paulo

AGENDA ESCOLA DAS EMOÇÕES

SEGUNDA

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

10:00 - 11h30 | 15:00 - 16:30

TERÇA

TAI CHI CHUAN

07:00 - 08:00 | 08:00 - 09:00

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

19:00 - 21:30

QUARTA

MEDITAÇÃO DINÂMICA REFLEXIVA

08:00 - 09:30

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

15:00 - 16:30

QUINTA

TAI CHI CHUAN

07:00 - 08:00 | 08:00 - 09:00

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

19:00 - 21:30

SEXTA

MEDITAÇÃO DINÂMICA REFLEXIVA

08:00 - 09:30

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

15:00 - 16:30

YOGA

18:00 - 19:00

SÁBADO

SÁBADO DO AUTOCONHECIMENTO

10:00 - 11:30

INVESTIMENTO

ATIVIDADE	VALOR	INAUGURAÇÃO
Programa de Mindfulness	R\$ 550,00	R\$ 495,00*
Meditação	R\$ 200,00	R\$ 180,00*
Yoga	R\$ 200,00	R\$ 180,00*
Tai Chi Chuan	R\$ 200,00	R\$ 180,00*
Programa de Inteligência Emocional	R\$ 2.432,00	R\$ 2.188,00*
Combo: Programa de Inteligência Emocional + uma Prática (Meditação ou Yoga ou Tai Chi Chuan)	R\$ 2.972,00	R\$ 2.675,00*

*Campanha Promocional de Inauguração, válido até 31/07/2019.



Claudia Pinheiro

COACH EMOCIONAL

GRATIDÃO

**NOS VEMOS NA
ESCOLA DAS EMOÇÕES**