



Ananda
Gonzalez
Naturóloga

Portfólio — Naturologia

Prof. Nat. Ananda Gonzalez



21 97383-1000

www.gonzalezananda.com



SOBRE MIM

Naturóloga, especialista em Alinhamento Corporal e Gerontologia;

Atua principalmente com o centramento e desenvolvimento da inteligência emocional

- Palestrante e Consultora empresarial;
- Secretária da Abrana-RJ e Gestora do Polo Sudeste da Rede NatuSUS;

Terapias manuais, florais, plantas medicinais, meditação e entre outras práticas integrativas;

Idealizadora do CONAPICS, se encontra em sua 3ª Edição com + 70 mil participantes beneficiados



FORMAÇÃO

2011 - 2015 | Universidade Anhembi Morumbi

- Bacharelado em Naturologia
- Une Ciência e Tradição conectando a Integralidade com a Origem do Adoecimento

2015 - 2019 | Criador Wilson Moreira de Lima

- Especialização em Alinhamento Corporal
- Cuidado com a Coluna, Ergonomia e outras questões Ósteomioarticulares

2019 - 2021 | Universidade do Estado do Rio de Janeiro

- Pós-Graduada em Gerontologia
- Plano para Aposentadoria com educação e promoção de práticas de Longevidade



OBJETIVOS

Desenvolvimento de atividades de Qualidade de Vida adaptados conforme a realidade do colaborador. Busca ampliar os benefícios alcançados de acordo com os objetivos coletivos e individuais pretendidos de acordo com cada público de interesse.



ATENDIMENTOS, PRÁTICAS CORPORAIS E VIVÊNCIAS



MASSAGEM
NATUROLÓGICA



CONSCIÊNCIA
CORPORAL



FITOTERAPIA



FLORAIS



YOGA



ARTEINTEGRATIVA



ACUPUNTURA



IRIDOLOGIA



AROMATERAPIA



REFLEXOLOGIA



MEDITAÇÃO



GRUPO
TERAPÊUTICO

PROGRAMA DE QUALIDADE DE VIDA

Cuidar da saúde integral é promover o equilíbrio entre corpo, mente e ambiente. Por meio de práticas naturais e sustentáveis, que fortalecem o bem-estar e contribuem para a prevenção de riscos e agravos, nosso Programa de Qualidade de Vida apoia o protagonismo do trabalhador em seu processo de autocuidado.



CONHEÇA OS PRINCIPAIS BENEFÍCIOS

- Promoção da longevidade e vitalidade
- Melhora da capacidade funcional laboral
- Educação para o autocentrimento e produtividade
- Percepção corporal, autorregulação e autocuidado
- Prevenção de riscos e acidentes com práticas integrativas
- Protagonismo do trabalhador no próprio equilíbrio



SUGESTÃO DE PROGRAMAÇÃO PARA 12 MESES



JANEIRO

Automassagem conectando corpo e mente para o começo de um novo ano

FEVEREIRO

Movimentação natural com práticas energéticas para fortalecer a vitalidade e imunidade

MARÇO

Alimentação e atividades para promover o bem-estar, alívio da dor e favorecer a autorregulação

ABRIL

Práticas corporais ergonômicas para contribuir com a produtividade e atenção plena

MAIO

Aromaterapia para melhorar a resiliência e reduzir a tensão, ansiedade e impulsividade

JUNHO

Fitoterápicos e atividades físicas para fortalecer a energia, disposição e longevidade

JULHO

Alongamento, ritmo, arte e dança como ferramenta para manutenção da mobilidade

AGOSTO

Sistemas Florais para favorecer o acolhimento e o equilíbrio emocional

SETEMBRO

Escuta ativa, acolhimento ao sofrimento psíquico com cuidado ao coração emocional e físico

OUTUBRO

Consciência corporal e autocuidado com práticas naturais no suporte à saúde da mulher

NOVEMBRO

Hábitos estratégicos para o ritmo corporal de prevenção para a saúde do homem

DEZEMBRO

Respiração consciente e cuidados com a coluna para fechar o ano com equilíbrio e vitalidade

ATIVIDADES TEMÁTICAS

- Prevenção de Riscos Musculoesqueléticos (LER/DORT)
 - Saúde Integrativa para Riscos Psicossociais
 - Programa de Pausas Ativas Integrativas
 - Programa de Cuidado com a Coluna (Mensal)
- Avaliação Integrativa da Coluna (Individual ou Pequenos Grupos)
 - Jornada da Longevidade no Trabalho (Guia de 30 dias)
 - Consultoria Integrativa para Ambientes de Trabalho
 - Sessões de Alinhamento Corporal e Naturologia
 - Roteiros de Autocuidado Semanal



OFERTA DE DINÂMICAS PERSONALIZADAS

Atividades com foco na saúde e bem-estar nos formatos de Palestra, Oficinas, Dinâmicas e Vivências

PALESTRAS

- Saúde da Coluna no Século XXI
- Longevidade Saudável: Hábitos que realmente funcionam
- Corpo que Trabalha, Emocional que Sente
- Ergonomia e Autorregulação no Trabalho
- Sentir dor não é Normal: Caminhos naturais para a prevenção e tratamento
- Corpo e Gestão do Estresse
- Ritmos Biológicos e Produtividade Saudável



Suporte para
Resolução de
Conflitos



Aulas
Vivenciais



Grupos
Terapêuticos



Palestras
Motivacionais



Consultoria
para Eventos
Relacionados



Suporte para
Problemas
Ocupacionais

OFERTA DE DINÂMICAS PERSONALIZADAS

OFICINAS

- Autocuidado para a Coluna
- Qualidade do Movimento no Dia a Dia
- Posturas Inteligentes no Trabalho
- Alongamento para favorecer a Longevidade
- Estilo de Vida Antiestresse
- Aromaterapia Aplicada à Inteligência Emocional
- Fitoterapia e Uso Seguro para a Vitalidade

DINÂMICAS e VIVÊNCIAS

- Pausa Restaurativa de 10 minutos
 - Caminhada Atenta
- Micropráticas de Regulação Emocional
 - Vivência de Autopercepção Corporal
 - Movimento Natural e Energia Matinal
 - Vivência da "Coluna Viva"



Atendimentos
Individuais



Oficinas Arte
e corpo



Atividades
Funcionais
Laborais



Grupos de
Conscientização
Corporal



Treinamento de
Lideranças



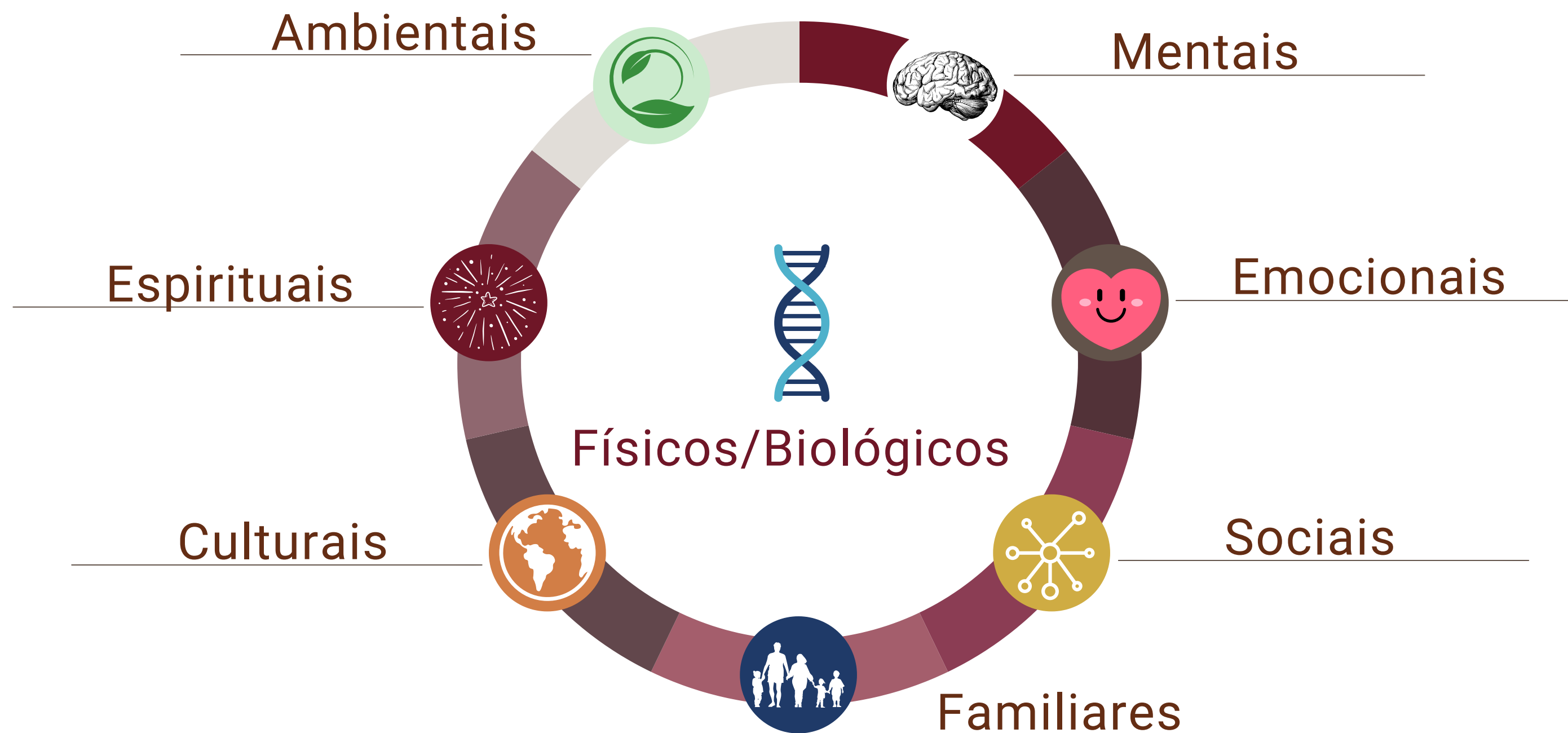
Jogos para
Equipes



CONVÊNIO CORPORATIVO

Todas as empresas
parceiras contam com um
desconto exclusivo nos
atendimentos clínicos.

O desenvolvimento do trabalho como um todo conta com o **olhar acolhedor**, considerando diferentes desconfortos:



O **PROPÓSITO** é promover saúde, equilíbrio e longevidade, alcançando o **maior número** de pessoas que desejam viver com mais vitalidade, consciência e bem-estar integral no trabalho.

Acreditar no ser humano em sua **TOTALIDADE**, cuidando do corpo, mente e ambiente de forma integrada, **transformando** a relação das pessoas com seu próprio corpo e modo de viver.



Construir relações sólidas e humanas com os **PARCEIROS**, caminhado lado a lado, criando soluções de cuidado que sejam **duradouras** e alinhadas às necessidades reais de cada local.

É **MOVIMENTADA** pelo propósito de tornar o cuidado preventivo e a saúde integrativa **acessíveis**.

Almejando que empresas, trabalhadores e comunidade **cresçam junto**, desenvolvendo culturas mais saudáveis, conscientes e sustentáveis.





INVESTIMENTO

Nossa missão é expandir a cultura de saúde preventiva e longevidade, oferecendo práticas acessíveis para todas as pessoas.

O sucesso não se mede apenas pelo lucro, mas pelo impacto real na saúde, na autonomia e no bem-viver das pessoas.

Por isso, adotamos uma política de valores que permite que mais pessoas tenham acesso às práticas da Naturologia e ao cuidado preventivo.

De acordo com o mercado e destinado a sustentar a continuidade do trabalho

VALOR INTEGRAL

Quem acredita na causa e deseja contribuir para que se possa ampliar ações

VALOR DE IMPACTO SOCIAL

Quem não esteja com boa saúde financeira, garantindo acesso digno ao cuidado preventivo

VALOR ACESSÍVEL



Tire dúvidas sobre possíveis
soluções em 15 minutos



Acesso a nossa
agenda corporativa

Ananda
Gonzalez
Naturóloga

"A solução para a sua
empresa pela essência"