



Ananda
Gonzalez
Naturóloga

Portfólio —

Naturopatia

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 3^a Edição com + 70 mil participantes beneficiados



FORMAÇÃO

2011 - 2015 | Universidade Anhembi Morumbi

- Bacharelado em Naturopatia
→ 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 autocentramento 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 Naturopatia
 - 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

Palestras
Motivacionais

Aulas
Vivenciais

Consultoria
para Eventos
Relacionados

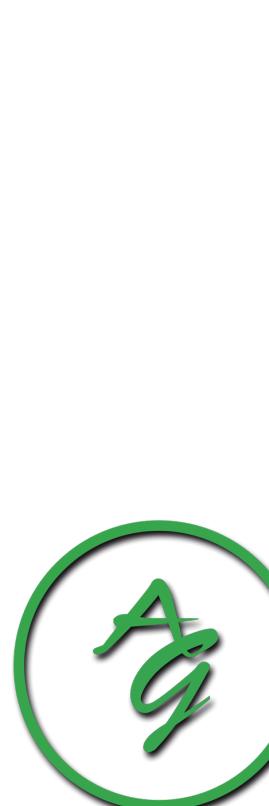
Grupos
Terapêuticos

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



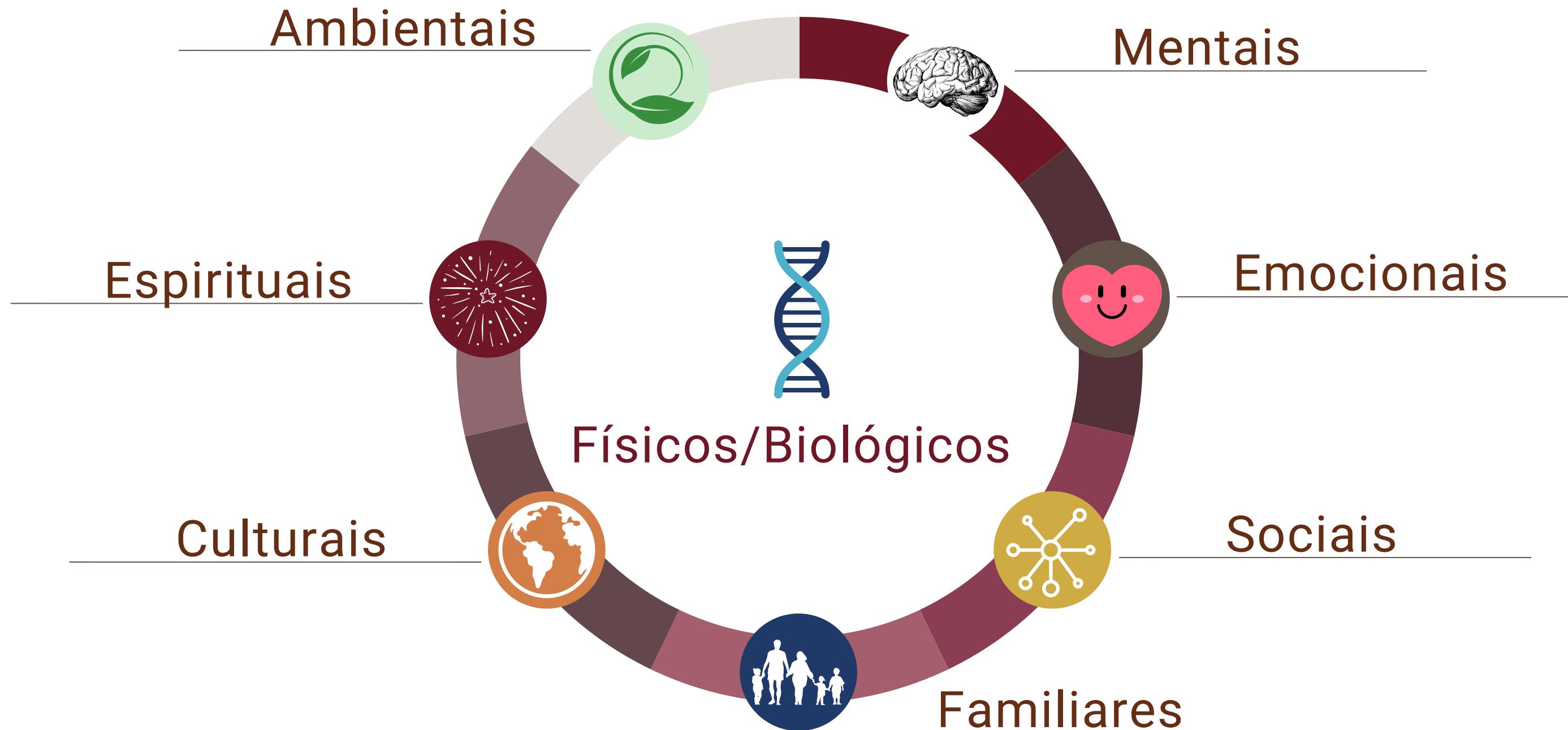
Jogos para
Equipes



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 **PROPOSIÇÃO** 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**, caminhando 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.

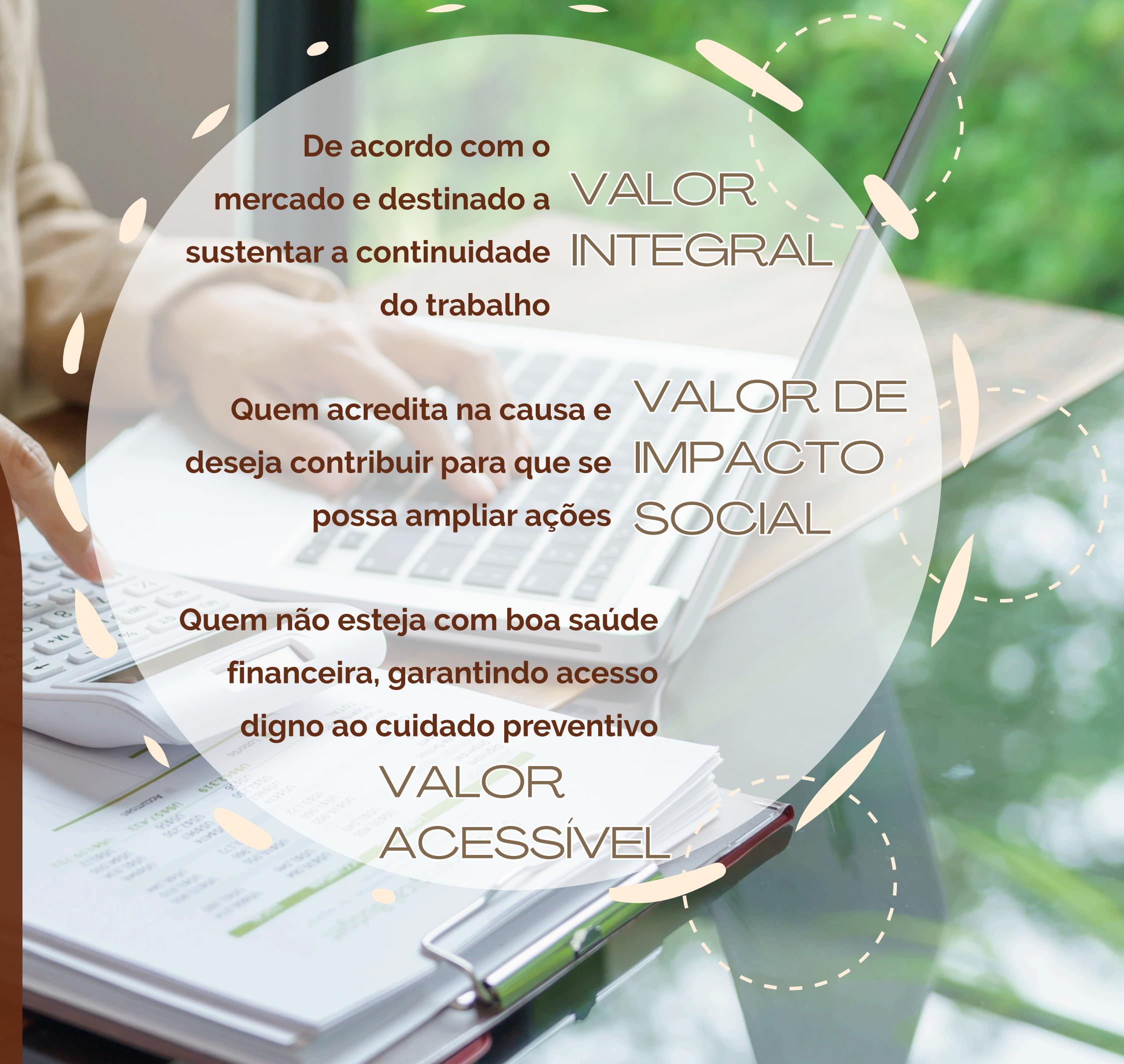
Por isso, adotamos uma política de valores que permite que mais pessoas tenham acesso às práticas da Naturopatia e ao cuidado preventivo.

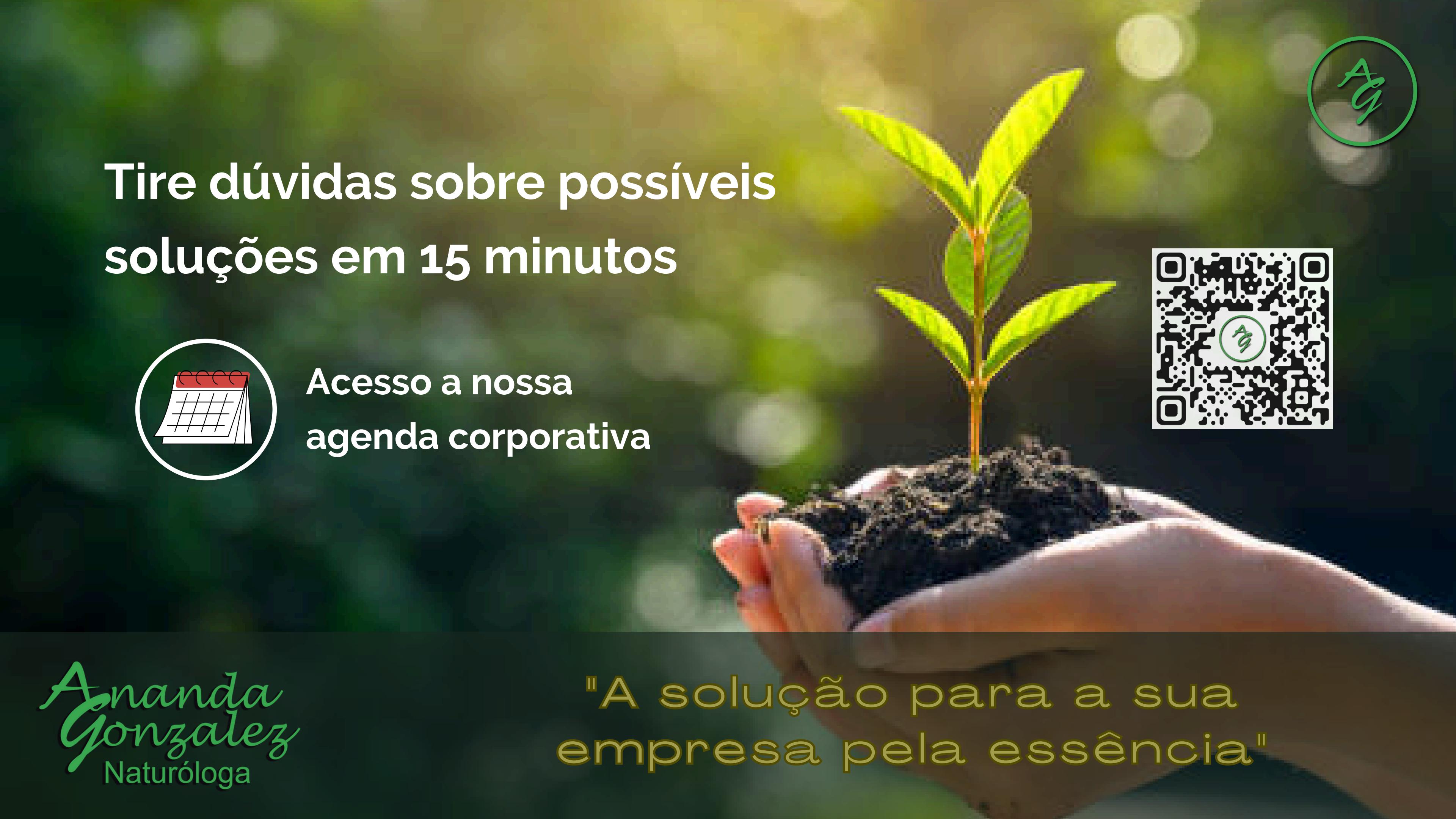
De acordo com o mercado e destinado a sustentar a continuidade **VALOR INTEGRAL** do trabalho

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"

