



SHRI VIVEK

WELLNESS BUSINESS



*Uma nova visão de Gestão do Stress.
Porque o diferencial no mundo
empresarial são as pessoas.*





- _ Prevenção e Gerenciamento do Stress*
- _ Qualidade de Vida, Segurança e Saúde Mental*
- _ Comunicação e Relações no Trabalho*
- _ Satisfação, Motivação e Produtividade*
- _ Redução de Absenteísmo*
- _ Engajamento de Talentos*



Equilíbrio

Shri Vivek Wellness Business é o resultado da experiência da sua fundadora dentro e fora do ambiente de trabalho. Após atuar por 14 anos em multinacionais no Brasil e no exterior, nas áreas de Marketing, Recursos Humanos, Comunicação Corporativa, Business Development e Segurança e Saúde do Trabalho, em 2011 decidiu unir essa experiência com o seu projeto de investigação da busca do ser humano pela felicidade e bem-estar.

Sabemos que estamos lidando com hábitos, necessidades, emoções e motivação para levar as pessoas a um estado de satisfação plena na vida, sem divisão do lado pessoal e profissional.

Entendemos que o que diferencia uma empresa de outra é a forma como ela trata os seus funcionários, pilar essencial para a saúde da organização. Por isso, no ritmo de constantes mudanças que vivemos atualmente, é imprescindível lidar com os assuntos corporativos contemporâneos de uma forma humana e inovadora.

Shri Vivek Wellness Business é uma empresa dedicada ao desenvolvimento de Programas de Gerenciamento do Stress para executivos e atividades de bem-estar para o equilíbrio da saúde física e mental. Valorizamos aspectos do ser humano que, aos olhos da maioria das empresas, são aspectos invisíveis.



Jivan Vismay

Mestre Yogui (Shri Vivek Yoga, Meditação, Ayurveda, Reiki, Tantra, Vastu, Renovação da Memória Celular). Criador do Programa *Psychic Stress Management*. Licenciado em Matemática e Física, pós-graduado em Direção de Empresas.

Nascido na Índia, em uma tradicional família de yoguis, é Embaixador da Sabedoria Yóguica na Espanha, onde vive há 16 anos.

Adaptou sua forma de vida e de uso da yoga à cultura ocidental. Aliou suas raízes yóguicas à sua experiência no campo empresarial, e tem ajudado muitos executivos a saírem do ciclo vicioso do stress.

Vive em Barcelona, onde dirige o Centro Shri Vivek Yoga, ministra seminários de Gestão do Stress e Planejamento e é responsável pela formação de Coaches de Shri Vivek em todo o mundo. É colaborador da **Shri Vivek Wellness Business** no desenvolvimento de Programas de Gestão do Stress e terapias de saúde mental.

Babi Minamoto

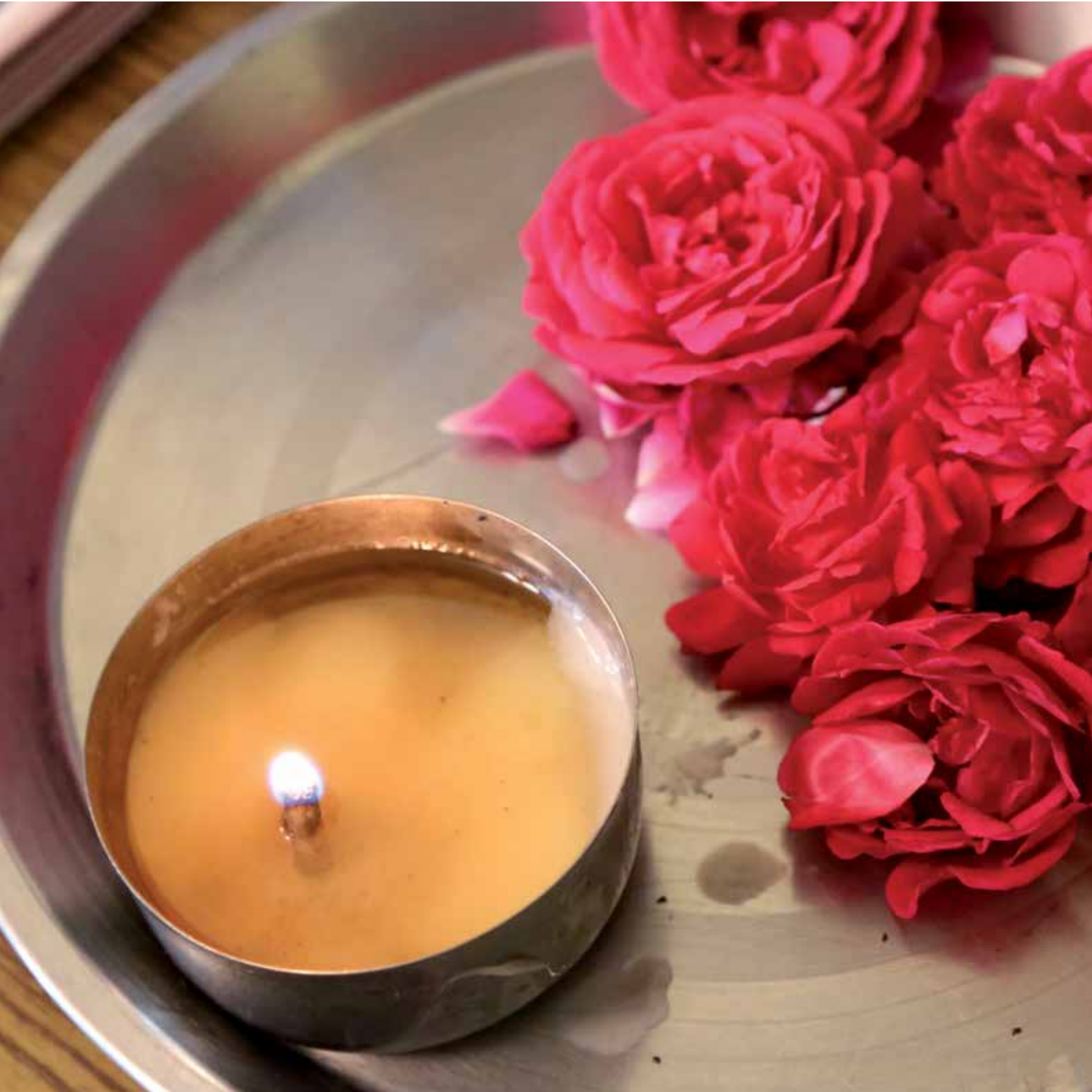
Diplomada em Administração de Empresas (Unifacs), pós-graduada em Comunicação Corporativa (ESPM) e em Gestão de Meio Ambiente (USP).

Sua ampla experiência como executiva em companhias multinacionais lhe permitiu viver as principais demandas das pessoas no ambiente de trabalho. Uniu sua experiência pessoal com Shri Vivek Yoga para dedicar-se à transmissão dessa sabedoria e a desenvolver módulos de gestão do stress dirigidos a empresas.

Formada em Coach de Shri Vivek Yoga pelo Nirkpesh Sannyas Ashram (Índia) e pelo Centro Shri Vivek Yoga (Barcelona), vive atualmente em São Paulo, onde atua como consultora e coach terapêutico.

Através da empresa **Shri Vivek Wellness Business** coordena uma equipe de terapeutas em contínuo aprimoramento e personaliza os projetos dedicados exclusivamente ao ambiente corporativo.





Corpo, emoção e intelecto

O desequilíbrio na equação entre o gasto e a recuperação da energia envolvidos nas atividades, compromete o rendimento das pessoas na vida diária.

Os principais efeitos deste desequilíbrio podem ser sentidos no corpo e na mente.

A ciência moderna evoluiu e confirma que há um efeito psicossomático no corpo. O problema é que estamos muito ocupados e ignoramos os sinais que o corpo nos dá. Por outro lado, o excesso de preocupações e o ritmo de vida acelerado da sociedade moderna comprometem as relações, a saúde e o rendimento no trabalho.

Essa desconexão entre o corpo e a mente é o que nos impede de desfrutar de uma vida plena e satisfatória.

A busca pelo equilíbrio é uma equação que exige técnicas de coordenação entre variáveis de distintas dimensões da personalidade humana:

- _ **Física** (cuidados com o corpo)
- _ **Psíquica** (ser consciente do funcionamento da mente e das emoções)
- _ **Energética** (compreensão, desenvolvimento do intelecto e comunicação)

A visão multidimensional é base do trabalho da **Shri Vivek Wellness Business**, através de técnicas da ciência milenar **Yoga & Ayurveda** para solucionar as causas do stress e atingir o equilíbrio.

Produtos e programas

1. Coach

Gestão de Conflitos Pessoais e Profissionais

2. Treinamento

Gestão do Stress Psíquico e Planejamento

3. Programas

Qualidade de Vida, Segurança e Saúde Mental

4. Massagem anti-stress

5. Palestras temáticas

6. Yoga, Relaxamento, Respiração e Meditação

7. Intervenções em eventos e convenções

Coach

Gestão de Conflitos Pessoais e Profissionais

Sessões continuadas de atendimento psicológico (individual ou em grupo) voltado para a gestão de conflitos e o desenvolvimento integral das pessoas, tanto intelectualmente como emocionalmente, possibilitando um auto-controle consciente (sem repressão) e a prevenção do stress.

OBJETIVOS

- _ Identificar as causas das insatisfações
- _ Liberar o stress acumulado na mente
- _ Conscientizar sobre os hábitos que impedem o indivíduo de sair do ciclo vicioso do stress
- _ Orientar sobre as técnicas de prevenção do stress

Treinamento

Gestão do Stress Psíquico e Planejamento

Treinamento prático dirigido a executivos, para que aprendam a eliminar a causa do stress em sua vida através do auto-conhecimento. A metodologia criada pelo yogui Jivan Vismay é aplicada não só no âmbito do trabalho (Gestão de Pessoas, Liderança), mas na vida de um modo geral, afinal, o stress está por todos os lados.

É um curso prático que vai além da eliminação os sintomas do stress (ansiedade, depressão, insônia, aceleração, cansaço físico e mental, desmotivação, dúvidas, angústia e muitos outros).

As técnicas ensinadas ajudam a utilizar a energia da maneira correta, para que a energia investida no trabalho seja recuperada naturalmente, gerando um estado de satisfação, motivação e inspiração.

OBJETIVOS

- _ Desenvolver a capacidade de adaptação a mudanças
- _ Introduzir Gerenciamento do Stress na cultura organizacional
- _ Capacitar líderes para o Gerenciamento do Stress nas suas equipes
- _ Aumentar a satisfação e produtividade dos funcionários
- _ Reduzir custos com plano de saúde e absenteísmo
- _ Melhorar a qualidade de vida e o bem-estar dos funcionários
- _ Atender requisitos da certificação OHSAS 18001



A formação completa é composta por 9 módulos independentes, com duração de 4 horas cada:

- 1. Liderança**
- 2. Desenvolvimento de Equipes**
- 3. Saúde Mental nas Organizações**
- 4. Estilo e Qualidade de Vida**
- 5. Comunicação**
- 6. Gestão de Conflitos nas Organizações**
- 7. Negociação**
- 8. Criatividade e Inovação**
- 9. Desenvolvimento e Engajamento de Talentos**



Programas Qualidade de vida, Segurança e Saúde

Desenvolvimento e implementação de programas que atendem as normas de certificação e que garantam uma melhoria contínua do nível de saúde física e mental dos colaboradores.

Massagens Anti-Stress

Espaço de massagem ambientado que podem abrigar sessões de 15 minutos, 30 minutos e até 1 hora. As técnicas utilizadas são baseadas na ciência milenar Yoga & Ayurveda, que desintoxica o corpo e equilibra as emoções.

Anti-stress (coluna vertebral, pescoço e cabeça)

Esgotamento físico (pés, pernas e braços)

Ansiedade (movimentos passivos & respiração)

Equilíbrio emocional (coluna vertebral e zona do coração)

Insônia e dores de cabeça (pontos energéticos na cabeça)

Digestão (ventre e pontos energéticos)

Integral (massagem completa)

OBJETIVOS

- _ Eliminar rigidez física e mental
- _ Aumentar a imunidade do corpo
- _ Cuidar de sintomas específicos

Programa “Restart”

Um fim de semana na natureza fundamentado em técnicas de **Yoga & Ayurveda** para relaxar o corpo, esvaziar a mente e reconectar-se consigo mesmo. Uma pausa para descansar, rever os hábitos de saúde, repor a energia e melhorar o estilo de vida.

Indicado para grupos entre 10 e 30 pessoas, que terão acompanhamento personalizado durante 2 dias integrados com a natureza.

OBJETIVOS

- _ Criar condições para o desenvolvimento da capacidade de adaptação a mudanças
- _ Induzir o estado de relaxamento físico e mental
- _ Conscientizar e orientar sobre estilo de vida saudável
- _ Desenvolver o senso de coletividade e melhorar as relações de trabalho
- _ Estabelecer plano de ação para melhoria de hábitos

Programa “Desconexão”

Workshops Wellness de Relaxamento, Respiração e Meditação.

O programa é formado por 8 sessões com duração de 2 horas cada. Os workshops são realizados no período de 2 meses e incluem orientações de alimentação, auto-massagem e práticas de respiração diárias para uma melhoria visível do estado de concentração e disposição.

OBJETIVOS

- _ Estabelecer uma reconexão com o corpo
- _ Esvaziar a mente
- _ Aumentar a energia e a capacidade de ação

Palestras Temáticas

Discussões em grupo que utilizam algumas práticas de exercícios específicos para que os participantes possam experienciar o tema abordado.

Alguns temas sugeridos:

- Como manter o interesse dos indivíduos dentro das organizações
- Como criar relações duradouras entre a empresa e os colaboradores
- Clima organizacional versus estados mentais individuais
- Emoções e desempenho profissional
- Carreira, estilo de vida e felicidade
- A mente humana e a zona de conforto
- Lidando com pessoas
- Gerenciando o stress em um panorama desafiador moderno
- Como garantir a felicidade no trabalho
- Como aumentar a concentração no trabalho
- Equilíbrio entre o pessoal e o profissional

OBJETIVOS

- _ Tornar as pessoas mais conscientes de seus conflitos internos
- _ Despertar sobre a importância de cuidar da saúde mental





Yoga, Relaxamento, Respiração e Meditação

Práticas contínuas *in company* ou em convênio com espaços próximos à empresa que garantam um progresso no estado físico e mental dos colaboradores. As sessões *in company* podem ter duração de 30 ou 50 minutos. Fornecemos todo o suporte para adequação dos espaços e implementação das práticas.

OBJETIVOS

- _ Estabelecer um ótimo nível de coordenação entre corpo e mente
- _ Eliminar as turbulências mentais
- _ Melhorar a concentração
- _ Prevenir doenças físicas e mentais

Intervenções em eventos e convenções

- Espaços de Massagem Express
- Sessões de Yoga Integral
- Sessões de relaxamento e meditação
- Exercícios de interação com a natureza
- Palestras de conscientização
- Premiações e sorteios de Vale-Massagem
- Workshops temáticos

OBJETIVOS

- _ Estabelecer uma pausa para si durante o evento
- _ Estimular a criatividade e o senso de coletividade



SHRI VIVEK
WELLNESS BUSINESS

Babi Minamoto
+55 11 953-590-170
yogashrivivekbrasil@gmail.com

shrivivekyogaempresarial.wordpress.com

Rua José Rebello da Cunha, 48
Vila Romana - São Paulo - SP - 05047-030

Fotos páginas 4, 6, 9, 10 e 24: Andréa Pasquini



