

02 DE MARÇO | 08H00 ÀS 13H00

PROGRAMA **COMEÇAR**

ESPORTE | YOGA | NUTRIÇÃO | SAÚDE MENTAL

Um programa cuidadosamente desenvolvido pela equipe do Espaço Einstein em parceria com o My Yoga, com objetivo de ser o ponta pé inicial na busca por um estilo de vida mais saudável e consciente.

Pare de deixar a sua saúde e bem estar “para amanhã”.
Comece hoje! **Nós vamos te ajudar!**



**MY
YOGA**


ESPAÇO EINSTEIN
ESPORTE E REABILITAÇÃO

PROGRAMAÇÃO

8h – 8h30: Welcome

8h30 – 9h: Talk de abertura com Dra. Milene e Dra. Luciana

9h – 9h30: Mindfulness com Caio Reis

9h30 – 10h30: Introdução ao Yoga com Mary Yoshida *

ou

9h30 – 10h30: Introdução ao Esporte com Éverton Crivoi *

** o participante deverá escolher entre uma das atividades*

10h30 – 11h45: Brunch + Bate papo sobre Alimentação Saudável com a Nutricionista Dra. Serena

11h45 – 12h15: Talk com a Psicóloga do Esporte Dra. Samia Hallage

12h15 – 12h45: Talk de encerramento com Dra. Milene e Dra. Luciana

Local: Av. Lineu de Paula Machado, 660 - Jardim Everest, São Paulo - SP, 05601-000

FACILITADORES



Profª Drª Milene S. Ferreira

Fisiatria e Gerontologia pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP).

Mestrado e Doutorado em Medicina pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP).

MBA de Gestão em Saúde pelo INSPER.

Gerente médica dos serviços de Reabilitação e Medicina Esportiva do Hospital Israelita Albert Einstein.

Drª Luciana Diniz Nagem Janot de Matos

Doutora em Ciências da Saúde pela FMUSP. Cardiologista e referência médica do Centro de Reabilitação e Medicina do Esporte do Hospital Israelita Albert Einstein.

Docente da Pós Graduação Strictu Sensu da Faculdade Israelita de Ciências da Saúde Albert Einstein.



FACILITADORES



Drª Sãmia Hallage

Doutora em Psicologia pelo Instituto de Psicologia da USP (2002) e Mestre em Psicologia pelo Instituto de Psicologia da USP (1996). Psicóloga Graduada pelo Instituto de Psicologia da USP (1990).

Psicóloga do Comitê Olímpico Brasileiro desde 2011. Atendimento a atletas olímpicos de diversas modalidades. Coordenadora da equipe de Preparação Mental do Comitê Olímpico Brasileiro no ciclo Olímpico Rio2016. Psicóloga Clínica e Esportiva do Espaço Einstein Esporte e Reabilitação

Drª Serena

Nutricionista clínica com foco em exercício e esporte. Graduada pela USP, Mestre em Nutrição Esportiva pela Faculdade de Educação Física da USP, Especialista em Fisiologia do Exercício pela Unifesp e Especialista em Nutrição Clínica Funcional pela VP Centro de Nutrição Funcional. Com formação complementar em Suplementação Alimentar e em Obesidade: aspectos metabólicos e exercício, pela USP. Responsável pela Nutrição Esportiva do Espaço Einstein Esporte e Reabilitação



FACILITADORES



Éverton Crivoi

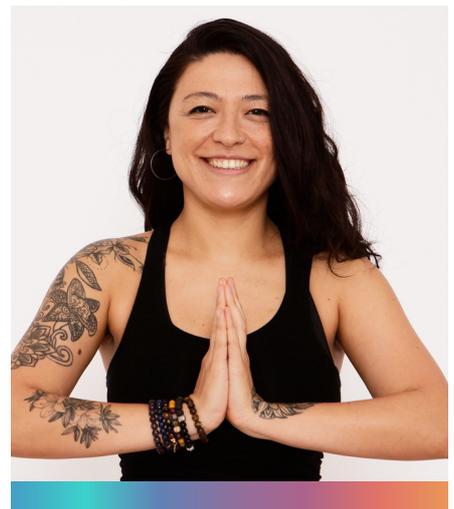
Doutor em Ciências pela USP. Pós doutorado pela USP. Especialista em Condicionamento físico aplicado a prevenção cardiológica primária e secundária pelo InCor/ HC/ FMUSP. Especialista em Fisiologia do Exercício pelo CEFE/UNIFESP.

Preparador físico e consultor no esporte de alto rendimento. Proprietário da CRV Sport Science. Responsável pela preparação física no Espaço Einstein Esporte e Reabilitação.

Mary Yoshida

Psicóloga de formação, Mary Yoshida sempre foi interessada pelo conhecimento do ser, com curiosidade em entender como funcionamos e como podemos ser mais plenos e felizes.

Sentindo a necessidade de integrar o conhecimento da mente com o conhecimento do corpo, da energia e da espiritualidade, foi em busca de terapias corporais onde acabou se encontrando, é assim se tornando professora de Yoga e de Shakti Tantra Yoga.



Caio Reis

Instrutor de Mindfulness formado pelo MTI (Mindfulness Trainings International) sob orientação do Lama Jangchub Reid. Associado e membro do Conselho da Associação Brasileira de Mindfulness. Formações e certificações complementares em Yoga pela India International Cultural Center, Coaching, Essência da Facilitação e Metodologias Integrativas.

VALORES E INGRESSOS

05/02 até 11/02 - R\$ 399

12/02 até 02/03 - R\$ 490

Orientações importantes:

1) As atividades “Introdução ao Yoga” e “Introdução ao Esporte” acontecerão no mesmo horário, por isso os participantes deverão optar entre elas e comprar o ingresso referente à atividade escolhida.

2) Após a compra do ingresso você receberá por WhatsApp um questionário sobre a sua saúde, que deverá ser respondido para receber orientações personalizadas da nossa equipe na realização das atividades.

GARANTA O SEU INGRESSO:

INTRODUÇÃO
AO YOGA

INTRODUÇÃO
AO ESPORTE

Para tirar dúvidas entre em contato com a nossa equipe!
