



PLENA.MENTE



*Círculo Continuado de
Regulação do Sistema Nervoso
por Rosana Kalil*



PLENA. **MENTE**

...é uma assinatura de cuidado mente-corpo que reúne dois formatos complementares:

- encontros semanais ao vivo (Gentle Yoga + Práticas Somáticas + Meditação Guiada) e
- aulas quinzenais gravadas sobre promoção da saúde mental com técnicas naturais.

Diferencia-se por combinar prática corporal reguladora (gentle yoga + prática somática + meditação) com conhecimento clínico estruturado sobre os mecanismos que sustentam ou prejudicam a saúde mental.

Prática ao vivo (via ZOOM) toda **quinta-feira às 17h** + aulas **quinzenais** gravadas + **suporte em grupo**



Como ocorre o **Círculo Continuado** de Regulação do Sistema Nervoso?

O **Círculo Continuado de Regulação do Sistema Nervoso** é composto por encontros de cuidado regulares e com metodologia consistente, voltado a treinar o organismo a sair de estados de hiperativação e a recuperar flexibilidade autonômica, por meio de práticas corporais e atencionais que favorecem a modulação do tônus do nervo vago (respiração, ritmo, relaxamento e presença).

Considera-se “**continuado**” porque não se propõe como intervenção pontual, mas como uma sustentação semanal que, ao longo do tempo, reorganiza padrões de reatividade e amplia a capacidade de autorregulação. Além disso, conta com aulas gravadas com teoria e práticas naturais que apoiam na regulação mental e física.



Gentle Yoga + Práticas Somáticas + Meditação

Todas as quartas-feiras, às 17h, ao vivo pelo Zoom

A sessão ao vivo propõe uma abordagem gradual e respeitosa do corpo: sequências suaves e gentis yoga, práticas de autorregulação profundas e meditação guiada.

A regularidade semanal fixa é essencial para treinar o sistema nervoso a reconhecer padrões de segurança e desaceleração.

A gravação fica disponível na área de membros para quem não conseguir participar ao vivo





Promoção da Saúde Mental com Práticas Naturais

Aula quinzenal com conteúdo gravado

A cada quinze dias, uma aula gravada investiga eixos específicos da saúde mental sob a perspectiva da Naturopatia Clínica:

- Alimentação e neurotransmissores
- Sono e regulação circadiana
- Fitoterapia e saúde mental
- Aromaterapia e regulação emocional
- Medicina Chinesa e perspectiva energética
- Ciência do bem-estar e autoconsciência
- Transtornos mentais sob a visão da naturopatia

Cada aula combina teoria e prática entregando conteúdo para ser utilizado no dia a dia como suporte à regulação do SN.



Além das aulas, você acessa:

Área de Membros

Acervo completo de gravações, materiais de apoio e conteúdo exclusivo. A intenção é criar uma base consolidada de conhecimento que cresce mês a mês.

Grupo no WhatsApp

Espaço para comunicação, dúvidas gerais e avisos sobre encontros. A sustentação semanal deixa de ser isolada e passa a integrar um movimento maior de cuidado com a saúde mental.



Você pode escolher um dos planos disponíveis:

- **Mensal:** R\$ 158,00 (cobrança recorrente)
- **Trimestral***: R\$ 138,00 (3x de R\$ 138,00)
- **Semestral***: R\$ 128,00 (6x de R\$ 128,00)

A 1^a aula do mês é aberta para quem deseja conhecer mais sobre o círculo continuado.

Além disso, ao participar da aula aberta, você recebe de presente uma aula gravada sobre promoção da saúde mental.

**nos planos trimestral e semestral, você tem direito à uma imersão gravada de 2hrs a cada 3 meses.*



Como ingressar

Para ingressar no PLENA.MENTE, envie uma mensagem via WhatsApp clicando no link abaixo.

Você receberá as informações completas de acesso, cronograma das aulas e dados para pagamento.

Após o pagamento e envio do comprovante pelo whatsapp, você terá acesso à área de membros e será adicionada ao grupo de suporte no WhatsApp.

INSCREVA-SE VIA WHATSAPP



PLENA.MENTE

Contatos

Whatsapp: (61) 99948-3034

E-mail: contato@rosanakalil.com.br

Site: <https://rosanakalil.com.br>

Instagram: @rosanakalil.naturopata |
@circuloplena.mente