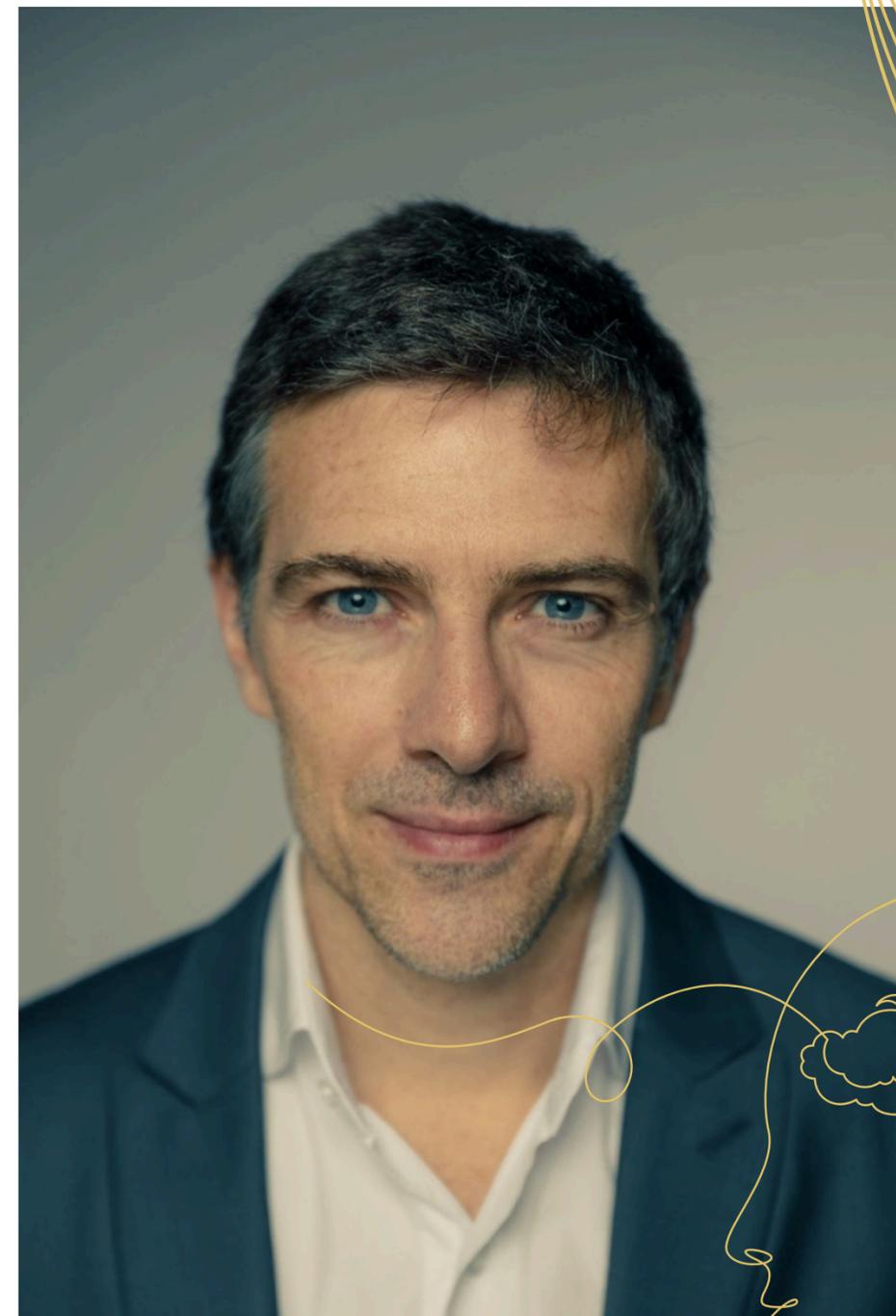


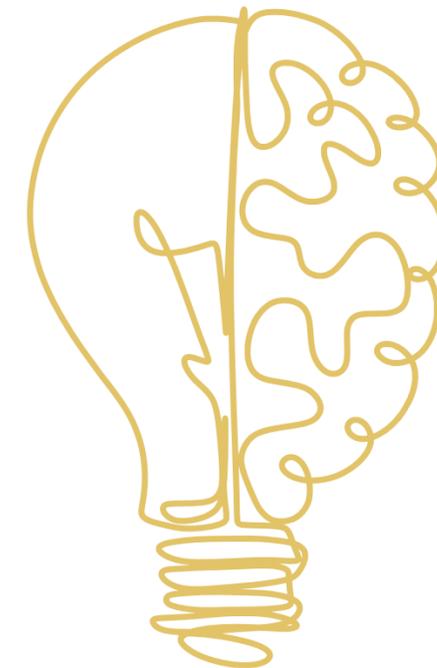


**DANIEL**  
AGUIAR

# WELLNESS COACH

O UNIVERSO DO ESTILO DE VIDA  
AO SEU ALCANCE





# OLÁ, SOU DANIEL AGUIAR

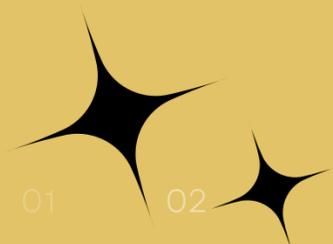
Wellness coach, instrutor de yoga,  
breathwork, meditação e crioterapia.  
Especialista em otimização da saúde e  
bem-estar com foco na longevidade .





CONHEÇA OS  
**PRINCIPAIS  
BENEFÍCIOS**

do wellness coach





## CONSCIÊNCIA

Capacidade do cliente de se perceber, compreender e refletir sobre suas emoções, comportamentos, valores, crenças e padrões. Essa clareza é fundamental para o cliente identificar o que deseja mudar e alcançar seu objetivo de forma alinhada ao seu propósito e valores.



## AUTOUIDADO

Capacidade que esta diretamente relacionado ao bem-estar físico, emocional, mental e espiritual do cliente; ou seja, envolve a criação de hábitos e rotinas que promovem uma vida equilibrada, saudável, sustentável e alinhada com valores e objetivos do indivíduo.



## AUTONÔMIA

Capacidade do cliente em tomar decisões, assumir a responsabilidade por suas escolhas e agir de forma independente para atingir seus objetivos saudáveis e sustentáveis.



# O QUE VOCÊ ENCONTRA NO MEU ATENDIMENTO.

- foco no cliente
- promoção da autonomia
- estabelecimento de metas realistas
- abordagem holística
- apoio à mudança de hábitos
- enfoque na prevenção
- escuta ativa e empatia
- acompanhamento e responsabilização
- foco em soluções futuras
- promoção da consciência
- integração de práticas de bem-estar
- celebração das conquistas

Foco em ajudar o cliente a alcançar um estado de equilíbrio e harmonia em todas as áreas da vida, com ênfase na saúde física, mental, emocional e espiritual. Com base em técnicas de desenvolvimento pessoal, psicologia positiva, conhecimentos de saúde e bem-estar, visando promover mudanças positivas, assertivas e sustentáveis.





# ATENDIMENTO

on line  
presencial

Serão 10/12 sessões de aproximadamente 45 min, o nosso processo tem começo, meio e fim, podendo ser presencial (clínica LINEN) ou on-line pelo seu celular, tablet e ou computador.

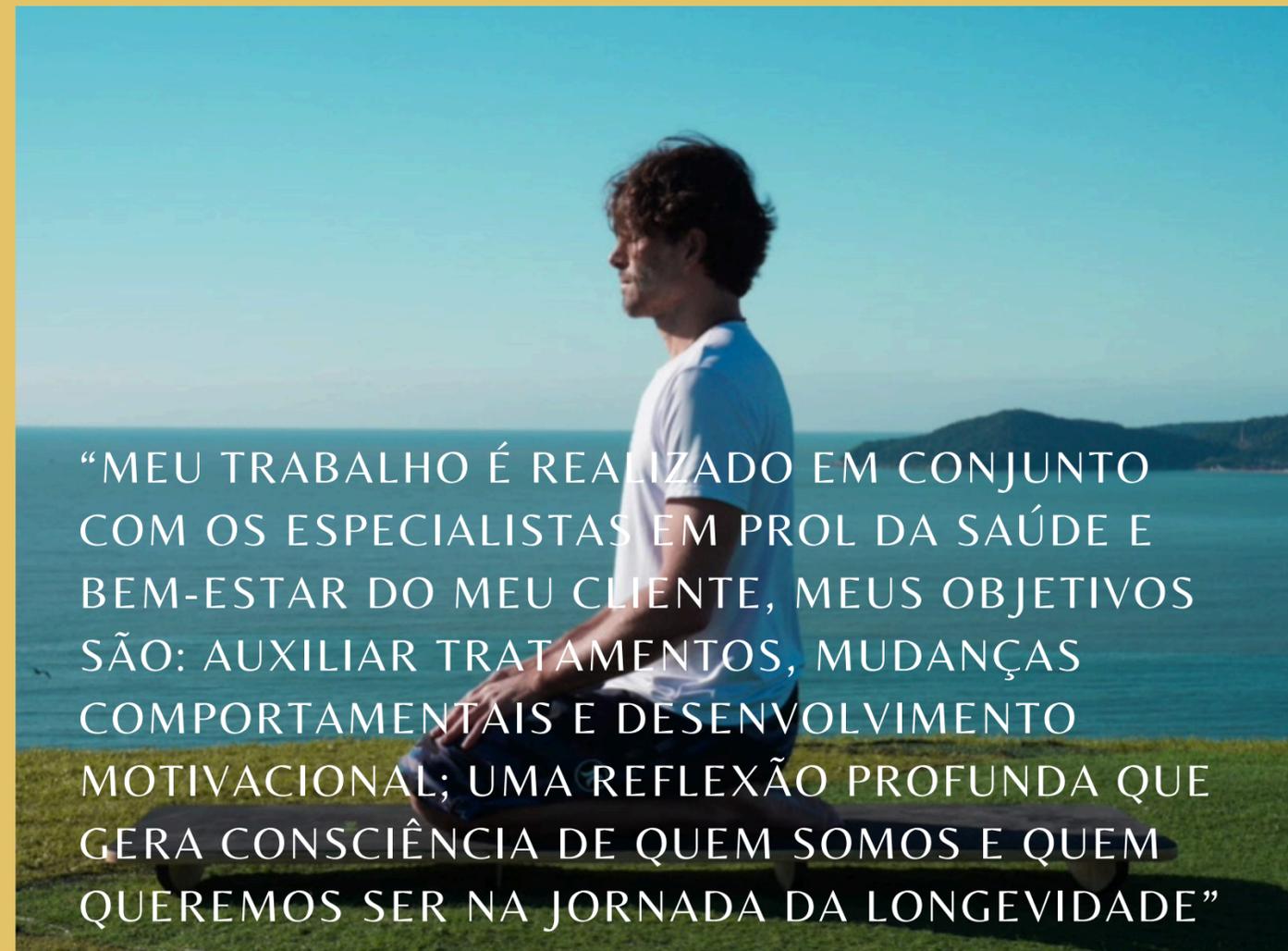




# A JORNADA...



“Meu maior objetivo é desenvolver a singularidade de cada indivíduo e suas necessidades para uma vida longa, plena e saudável.”



“MEU TRABALHO É REALIZADO EM CONJUNTO COM OS ESPECIALISTAS EM PROL DA SAÚDE E BEM-ESTAR DO MEU CLIENTE, MEUS OBJETIVOS SÃO: AUXILIAR TRATAMENTOS, MUDANÇAS COMPORTAMENTAIS E DESENVOLVIMENTO MOTIVACIONAL; UMA REFLEXÃO PROFUNDA QUE GERA CONSCIÊNCIA DE QUEM SOMOS E QUEM QUEREMOS SER NA JORNADA DA LONGEVIDADE”



# O PROCESSO QUE TRANSFORMA!



11 - 995526328



VALLEAGUIAR@GMAIL.COM



@AGUIAR\_\_DANIEL

RUA DONA ELISA PEREIRA DE BARROS, 133  
JARDIM PAULISTANO - SP