**FAPAT**

**I Workshop de Terapia Integrativa**

Objetivo:

* Promover o cuidado do nível de estresse, ansiedade, desbloqueios de crenças negativas e bem-estar geral dos participantes.

Público-alvo:

* Pessoas interessadas em terapias integrativas e complementares.

Duração:

* 4 horas

Metodologia:

* O workshop será realizado em grupo, com atividades práticas e teóricas.

Cronograma:

08:00 - 09:00

* Recepção dos participantes e apresentação do workshop.
* Aquecimento e alongamento.

09:00 - 10:30

* Massoterapia relaxante: Técnicas de massagem que promovem a relaxação muscular e mental.

10:30 - 10:45

* Intervalo

10:45 - 12:15

* Massoterapia 360: Técnicas de massagem que atuam no corpo inteiro, promovendo o equilíbrio e a harmonia.

12:15 - 13:00

* Aromaterapia: Técnicas de uso de óleos essenciais para promover o bem-estar.

13:00 - 14:00

* Almoço

14:00 - 15:30

* Terapia sonora: Técnicas de uso de sons para promover a cura e o relaxamento.

15:30 - 15:45

* Intervalo

15:45 - 17:15

* Hipnose terapia: Técnicas de hipnose para promover o desbloqueio de crenças negativas e o desenvolvimento pessoal.

17:15 - 17:30

* Dinâmica de integração

17:30 - 18:00

* Ioga do riso

Material:

* Toalhas de banho
* Óleos essenciais
* Instrumentos musicais
* Material para hipnose

Avaliação:

* A avaliação será realizada por meio de questionário aplicado ao final do workshop.

Passo a passo para realização da sessão terapêutica integrativa em grupo:

1. Recepção dos participantes e apresentação do workshop:

Os participantes serão recebidos e convidados a se acomodarem na sala. Em seguida, o facilitador do workshop apresentará o evento e seus objetivos.

2. Aquecimento e alongamento:

A sessão começará com um aquecimento e alongamento para preparar o corpo para as atividades.

3. Massoterapia relaxante:

A massoterapia relaxante é uma técnica que promove a relaxação muscular e mental. Os participantes serão divididos em duplas e receberão massagem por um período de 30 minutos.

4. Massoterapia 360:

A massoterapia 360 é uma técnica que atua no corpo inteiro, promovendo o equilíbrio e a harmonia. Os participantes serão massageados por um terapeuta profissional por um período de 60 minutos.

5. Aromaterapia:

A aromaterapia é uma técnica que utiliza óleos essenciais para promover o bem-estar. Os participantes serão convidados a experimentar os efeitos dos óleos essenciais por meio de massagem, inalação ou banho.

6. Terapia sonora:

A terapia sonora é uma técnica que utiliza sons para promover a cura e o relaxamento. Os participantes serão convidados a participar de uma sessão de terapia sonora com instrumentos musicais.

7. Hipnose terapia:

A hipnose terapia é uma técnica que utiliza a hipnose para promover o desbloqueio de crenças negativas e o desenvolvimento pessoal. Os participantes serão convidados a participar de uma sessão de hipnose terapia.

8. Dinâmica de integração:

A dinâmica de integração é uma atividade que promove a interação entre os participantes. Os participantes serão convidados a participar de uma atividade lúdica ou criativa.

9. Ioga do riso:

A ioga do riso é uma atividade que promove o bem-estar e a alegria. Os participantes serão convidados a praticar exercícios de riso.

10. Encerramento:

O workshop será encerrado com uma breve reflexão sobre os aprendizados da sessão.

**FAPAT** – Fundação Alberico Pereira Alves para Terapias, Arte, Projetos, Atividades e Vendas

**Facilitador:** Albérico Pereira Alves, nome social Albee Alves – Terapeuta Integrativo, Professor, Ator, Diretor Teatral