



by Fabiano Benassi

# Portfólio Yoga nas Empresas

# A Universo Yoga

É uma marca criada pelo professor e empresário **Fabiano Benassi**, 4 anos após abandonar sua carreira dentro da área de tecnologia e treinamentos e iniciar no Yoga em 2005.

Atualmente a marca faz parte da empresa **Universo Vital** e é responsável pela disponibilização de diversos serviços relacionados ao Yoga dentro e fora das empresas, de acordo com a experiência do Fabiano de **15 anos atendendo mais de 4 mil pessoas** somente dentro das organizações, **em mais de 40 empresas** renomadas, em diversos ramos, com projetos de:

- Aula de Yoga
- Yoga Laboral
- Yoga do Riso
- Meditação, Respiração e Mindfulness
- Palestras de Autocontrole Emocional e outros temas
- Programas de longa duração
- Encenação em campanhas de Marketing e Vendas com Yoga.



# Fabiano Benassi



- Formado no Núcleo de Estudos Yoga Nataraja.
- Certificado em Anatomia e Fisiologia aplicada ao Yoga pela Unifesp.
- Criador da Capacitação de Yoga nas Empresas para professores de Yoga.
- Criador do site Universo Yoga, dos cursos Online MindControl e Universo Yoga Online.
- Co-Fundador do Studio Benassi e do Programa Yoga Sem Frescura.
  - Especialista de Yoga do site Personare.
  - Promotor de diversos Retiros de Yoga e Passeios dentro e fora de São Paulo.
- Sócio na empresa Universo Vital Desenvolvimento Humano.

# Alguns clientes corporativos atendidos

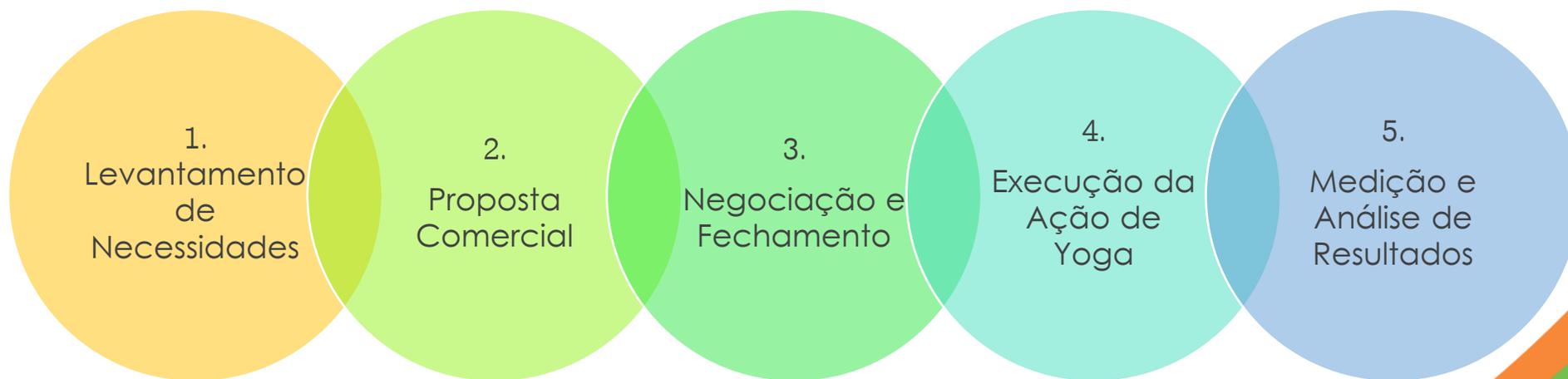


# Nossa Metodologia

Estamos prontos para **atender a sua empresa** de maneira **rápida, objetiva e pontual** com uma das 6 maneiras de **levar o Yoga**, principalmente, para que você conheça na prática os benefícios do Yoga, realmente, **adaptado ao ambiente corporativo**.

E também possuímos uma **metodologia de trabalho** para que o investimento entregue muito mais benefícios a longo prazo e a empresa tenha a **comprovação** de estar fazendo um **bom investimento**.

Para a empresa que deseja se aprofundar, a nossa área comercial poderá te ajudar:



# Atendimento Online na Pandemia

Todos os nossos serviços podem ser adaptados para a entrega online, com o colaborador atuando dentro da empresa ou no home office.

Os serviços podem ser entregues em 3 formatos:

AO VIVO		GRAVADO	
<b>1.REUNIÃO</b>	<b>2.TRANSMISSÃO</b>	<b>3.VÍDEO</b>	<b>4.ÁUDIO</b>
Todos os participantes podem interagir com o professor integralmente por áudio e vídeo.	O professor fará a transmissão ao vivo, sem poder ver os participantes, o que é ideal para um grupo grande.	Os participantes podem acessar ao conteúdo no seu melhor momento e revisar quantas vezes for preciso.	Formato podcast, pode ser uma ótima solução gravada para as ações de meditação e palestras, exclusivamente.



# Benefícios do Yoga nas Empresas

# O que é o Yoga?

O Yoga é uma prática milenar que trabalha com o indivíduo de uma forma integrada, **melhorando a saúde física e mental**.

Originário na Índia, o Yoga é muito mais do que uma atividade física. É uma prática que tem como objetivo cessar os meios de expressão da mente (distrações), **possibilitando realizar todo o potencial do indivíduo**.



# Como funciona o Yoga?

**Asanas** – posições físicas que trabalham o corpo de forma completa, trazendo vigor, disposição, autocontrole e autoconsciência.

**Pranayamas** – diversas técnicas de respiração que trabalham diretamente com a mente e sistema nervoso para administrar as emoções e tensões.

**Meditação** – técnica que tem como objetivo utilizar a atenção como ferramenta para aprender a controlar as oscilações da mente.

**Tratakas** – exercícios para a saúde dos olhos que compensam altas jornadas na frente do computador e em uma atividade repetitiva.

**Mudras** – gestos com as mãos que melhoram a saúde de músculos, tendões e combatem doenças ocupacionais como LER e DORT.

**Vishrama** – Técnicas de relaxamento.

# Por que levar o Yoga para a empresa?

A prática de Yoga trabalha todo o corpo físico, **alongando e fortalecendo a musculatura, melhorando a capacidade respiratória** que, conseqüentemente, **aumenta o vigor** e, principalmente, aumenta a **consciência corporal e propriocepção** (percepção do equilíbrio dentro do espaço e ambiente).

Também trabalha constantemente com o foco e a assertividade da mente, refletindo no **controle da ansiedade, redução do estresse** e no **aumento da performance**.

Uma vez que o profissional possui sua capacidade física e mental trabalhada e ampliada, isto **reflete diretamente** na sua **assertividade e produtividade**.

Leia o artigo em que eu abordo com mais detalhes como o Yoga pode ser importante para a sua empresa. [Clique aqui para acessar!](#)

# Afastamentos e Sinistralidade – Corpo

Em 2017 a **dor nas costas** foi a **doença que mais afastou** os profissionais do trabalho, segundo os dados do INSS, e se mantém na liderança **pelos últimos 10 anos**.

Quando falamos de acidentes de trabalho, as **9 doenças que mais afastaram** estão relacionadas com fraturas, lesões, luxações, entorses e distensões.

Estudo realizado pelo Group Health Research Institute, em Seattle, nos Estados Unidos, com 228 participantes, mostrou que **a prática das posturas e dos exercícios de respiração do Yoga previne e alivia as dores crônicas nas costas**, principalmente lombares, como foi publicada nesta [matéria do O Globo](#).

# Afastamentos e Sinistralidade – Mente

Transtornos mentais e comportamentais, como a **depressão** e outros **transtornos ansiosos**, foram a 10º e 15º doenças que mais geraram afastamentos.

Além de toda a prática do Yoga, a **Meditação** tem ganhado destaque, já sendo **reconhecida cientificamente** e com vários resultados comprovados:

- Redução da pressão sanguínea e probabilidade de ataque cardíaco.
- Reduz o envelhecimento e melhora a recuperação da memória.
- Aumento da produção de ondas cerebrais e saúde mental.
- Melhora a qualidade do sono.
- Previne e combate o câncer.
- Ajuda a lidar com doenças crônicas.
- Melhora a atenção, reduz a ansiedade e síndrome do pânico.
- Aumenta a capacidade de processamento cerebral.
- Melhora pensamentos e emoções.
- Reduz e elimina enxaquecas.

*“A Meditação produz mudanças na massa cinzenta do cérebro em apenas 8 semanas de prática.”*

Universidade de Harvard



# 6 maneiras de levar o Yoga para a empresa





# Aula Clássica de Yoga

# Aula Clássica de Yoga

## Como funciona:

Segue o modelo de aula tradicional nos estilos Hatha Yoga ou Vinyasa Yoga.

Pode variar de 30 minutos a 1 hora.

É preciso um espaço específico, adequado no tamanho e coberto para que as atividades sejam realizadas no chão com o tapete de Yoga (Mat) ou com colchonetes.

Os colaboradores podem ou não vir com roupas de ginásticas.

Apresenta maiores benefícios em programas contínuos pelo menos 1 vez na semana. No entanto, também pode ser utilizada pontualmente em eventos.

# Aula Clássica de Yoga

Em quais momentos contratar:

É o horário em que o colaborador está descansado e mais disposto, promovendo o vigor para os desafios do dia.

**Antes do Expediente**

Oportunidade de recomposição, auxiliando para dar continuidade no dia e manter a produtividade.

**Almoço ou Intervalo**

Proporciona o relaxamento e descanso para o encerramento do dia ou o preparo para uma nova jornada.

**Depois do Expediente**

Excelente ferramenta em eventos tanto para descontrair, como engajar, preparar, revigorar ou conscientizar.

**Eventos ou Comemorações**



# Yoga Laboral

# Yoga Laboral

## Como funciona:

É a prática de Yoga adaptada para o ambiente de trabalho, independentemente das condições de tempo, espaço, roupas ou ambiente.

Geralmente ela é aplicada em um período que varia de 15 a 30 minutos, mas que pode se estender para mais tempo dependendo da necessidade da empresa.

Não é necessário um espaço específico, podendo ser adaptada ao posto de trabalho, sala de reunião, auditório ou outro espaço de convivência dentro da empresa.

Os benefícios podem ser usufruídos já na sua primeira aplicação, sendo excelente prática para ser implantada regularmente com fim laboral.

# Yoga Laboral

Em quais momentos contratar:

Despertar o corpo, ativar o sistema nervoso, aumentar a produtividade, prevenir acidentes e ampliar atenção e criatividade.

**Yoga Despertar**

Para quem fica muito tempo sentado ou na frente do monitor. Prevenir doenças ocupacionais, liberar tensões, aumentar vigor e descansar a vista.

**Yoga na Mesa**

**Yoga em Reuniões**

Aula descontraída, proporcionando bem estar físico e mental. Aplicada antes, durante ou ao final de reuniões, eventos, treinamentos e confraternizações.



# Meditação ou Mindfulness

# Meditação ou Mindfulness

## Como funciona:

Dividida em Meditação Ativa (em movimento) ou Passiva (parado), ambas podem ser aplicadas na empresa.

A meditação pode ser em conjunto com as demais práticas de Yoga ou individualmente, sem que seus benefícios sejam perdidos.

A prática pode ser feita a partir de 20 min.

O tempo deve ser integralmente dedicado à prática.

O ideal é que seja reservado um espaço, no entanto, também pode ser feita no ambiente de trabalho.

Apresenta maiores benefícios em programas contínuos pelo menos 1 vez na semana.

# Meditação ou Mindfulness

Em quais momentos contratar:

É o melhor momento de praticar a meditação, pois o corpo está descansado e a mente tranquila, permitindo um melhor resultado.

**Antes do Expediente**

Oportunidade de recomposição, auxiliando para dar continuidade no dia e manter a produtividade.

**Almoço ou Intervalo**

É uma ótima forma de descansar o corpo e tranquilizar a mente após o dia de trabalho. Permite o descanso e o sono com maior qualidade.

**Depois do Expediente**

Treinamentos, CIPAT, confraternizações, semana da saúde, reuniões e em mudanças organizacionais.

**Eventos ou Comemorações**



# Yoga do Riso

# Yoga do Riso

## O que é:

A prática mistura as técnicas do Yoga com as do riso. Ao mesmo tempo que ensina, diverte trazendo consciência corporal, respiratória e ajuda na desinibição através do fortalecimento da espontaneidade.

O Yoga do Riso cria um ambiente para que os participantes sintam-se à vontade, além de ensinar técnicas que o ajudarão no dia a dia a lidar com a pressão, estresse e ansiedade.

As técnicas do riso despertam a energia espontânea que temos dentro de nós e combinadas com as técnicas do Yoga, faz com que todos participem de uma forma única e envolvente.

A risoterapia é muito utilizada no mundo todo e existem muitas pesquisas comprovando seus benefícios. Sua eficácia é tão grande que é utilizada até em hospitais pelos Doutores do Riso em pacientes oncológicos.

# Yoga do Riso

Como funciona:

Pode ser aplicado em grupos a partir de 8 pessoas, sem limite para a plateia.

Tempo mínimo de 45 minutos a 1 hora (ideal).

Em um espaço com o tempo dedicado exclusivamente para a atividade.





# Palestras

# Palestras

## Conquistando o Autocontrole Respirando

Existem 2 formas de fazer qualquer coisa: REagindo ou Agindo

Estresse, ansiedade, medo, insegurança, desequilíbrio são consequências das REações. Mas quando tomamos as decisões de forma consciente e com discernimento estamos fazendo Ações.

Nesta palestra vou ensinar a manter o equilíbrio em momentos de desafio controlando a ansiedade e o estresse através de um conteúdo teórico e prático, na qual ensino de forma simples técnicas de respiração do Yoga para serem usadas no dia a dia, mesmo em situações de desafio.

**Bônus:** a palestra acompanha um eBook de bônus com as técnicas para praticar em casa.

# Palestras

## Meditação ou Mindfulness para sua vida

A meditação veio para ficar, pois os seus benefícios são também comprovados pela ciência. E por ser uma técnica extremamente simples, aprendendo os conceitos básicos é possível incluir a meditação em sua rotina sem muito esforço.

Nesta palestra teórica e muito prática mostro de forma simples e didática como é possível para qualquer um começar a meditar agora. Mostro também através de técnicas simples que faremos ao vivo, como pequenas mudanças geram grandes resultados e benefícios.

# Palestras

## 10 Princípios Básicos Para Construção De Ética

Yamas e Nyamas são preceitos básicos de conduta que a prática de Yoga possui. Ela serve como um orientador para o colaborador viver uma vida plena e com equilíbrio.

Nesta palestra eu abordo de uma forma simples todas as 10 condutas e como é possível melhorar a qualidade de vida incluindo elas no seu dia a dia.



# Programas

# Programas

## Conquistando a Meditação Diária

Pesquisas revelam que a meditação muda fisicamente o cérebro em apenas 4 semanas. Ela é também uma ferramenta poderosa no aumento da performance usada por muitos empresários e executivos.

Neste programa ensino como incluir a meditação na vida e aproveitar os seus benefícios no trabalho e na vida pessoal através de um conteúdo teórico e prático.

**Duração:** 4 Módulos 1 por semana

**Duração Módulo:** 1 h

# Programas

## Conquistando o Equilíbrio através da Respiração

A respiração é um dos recursos mais importantes que temos para a nossa qualidade de vida. Além de ser essencial para a vida, ela reflete exatamente como estamos funcionando internamente. Em outras palavras, se estamos ansiosos a respiração fica ansiosa, se estamos calmos ele fica calma.

Mas o caminho inverso também ocorre, ou seja, se estamos ansiosos e fazemos uma respiração calma, nos acalmamos.

Neste programa através de um conteúdo teórico e prático eu ensino através das técnicas do Yoga como a respiração usada de forma consciente pode ser uma ferramenta poderosa para a conquista do nosso equilíbrio físico e mental.

**Duração:** 4 Módulos 1 por semana

**Duração Módulo:** 1 h





Aguardamos o seu contato,  
para contribuir com os melhores  
resultados da sua equipe.

# Namaste

Fabiano Benassi

