#desligue30min

Experiência & Vivências

para **desacelerar, parar e recarregar nos**
Casulos Cochilo ou onde o Colaborador estiver!

cochilo

#desligue30min

Um Investimento Emocional

aprendizados online para promover
a saúde mental e qualidade de vida da sua empresa!

cochilo

#desligue30min

O Programa Cochilo #desligue30min proporciona momentos para experimentar **práticas e técnicas de descanso, relaxamento ou divertimento,** tudo para que os colaboradores descubram mais opções para as pausas essenciais nos seus dia a dia! Após as vivências poderão ser criados grupos onde haverão conexões de pessoas com as mesmas afinidades, sendo tutoriadas.

Experiência online com Especialista Cochilo

pacote 5 dias ou **vivências avulsas**

30 min cada vivência
+ 30 min bate papo e tira dúvidas
+ criação de grupos permanentes*

Sorteio de Caixa de Experiências Cochilo em cada vivência

cochilo

*esses grupos criados podem ser tutoriados por nossos parceiros, em condições e valores a serem definidos

#desligue30min

O Programa Cochilo #desligue30min possui um **Cardápio de Vivências**, onde cada experiência é oferecida por um parceiro Cochilo Especialista.

As vivências são desenhadas propositalmente para serem realizadas em um período de 30 minutos. O objetivo é apresentar aos participantes novas práticas para incorporá-las como hábitos de pausa e descanso no seu dia a dia, promovendo uma rotina mais saudável.

cochilo

a pausa que você precisa, onde estiver

cardápio de vivência #desligue30min

Massagem Sonora

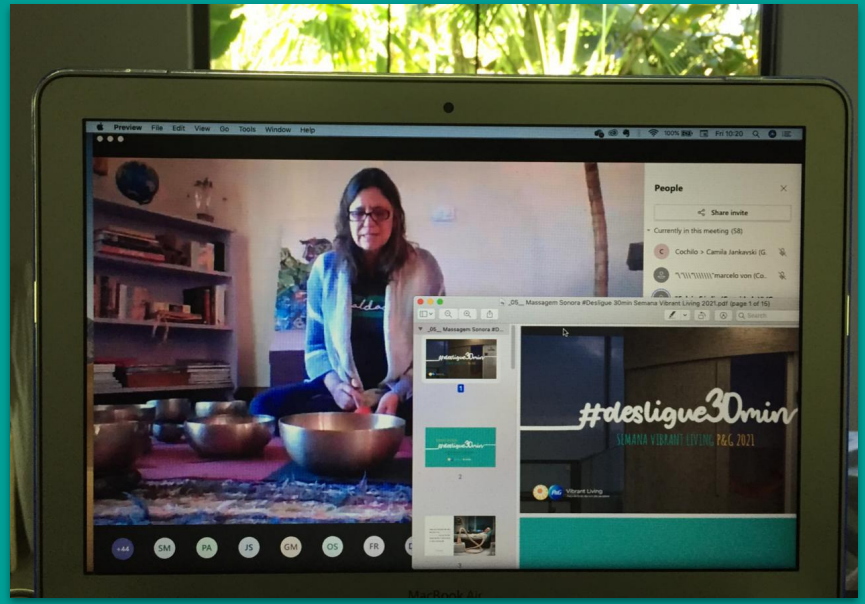
Vivência de relaxamento utilizando a técnica milenar e cientificamente comprovada da vibração do som produzido pelas tigelas tibetanas.

Há grande melhora em indicadores fisiológicos e psicológicos do relaxamento, frescor mental, aumento da atenção e foco, aumento da criatividade, melhora da insônia, melhora da ansiedade.

Para essa vivência, procure um lugar tranquilo, deite-se ou sente-se confortavelmente.

Quem faz? Sylvia Soglia

- Terapeuta Ocupacional, com especialização em Saúde Mental pela UNIFESP
- Artista Plástica
- Mestre em Arteterapia pela Universidade Hertforshire de Arte e Design, Inglaterra - UK
- Praticante de Massagem de Som Com Tigelas Tibetanas dos Métodos Peter Hess e Tradicional Tibetano
- Instrutora de Meditação, tendo recebido sua iniciação em Kriya Yoga em 2007
- Sócia fundadora do Espaço Sudharma



Experiências vivenciadas durante a Semana Vibrant Living P&G

#desligue30min

cochilo

Histórias para Cochilar

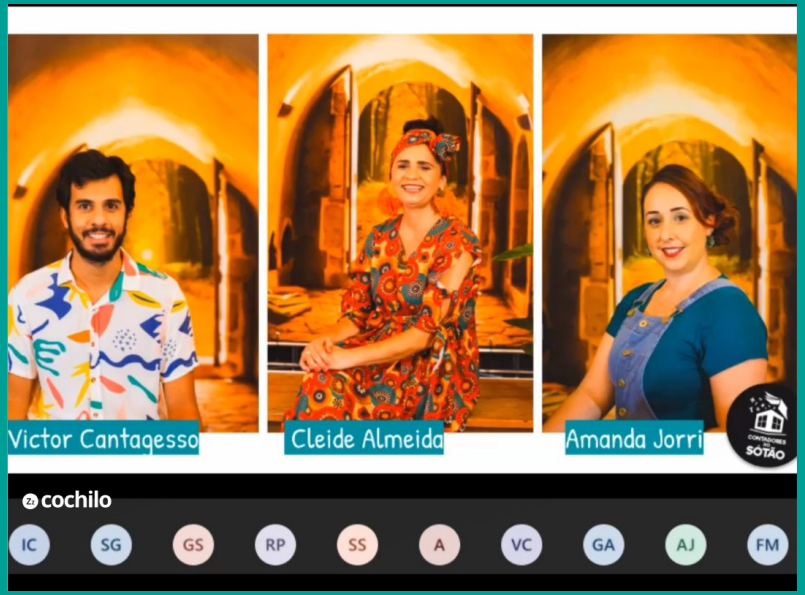
Quem não gosta de escutar uma boa história para embalar o sono? Dizem que as crianças adoram, mas acreditamos que os adultos também.

Histórias para cochilar é um projeto do Grupo Contadores do Sótão, que tem como objetivo acalmar o ouvinte. Ao escutar essas histórias sensíveis, engraçadas e emocionantes, somos transportados para outros lugares e tempos, fazendo nossa imaginação voar longe. Ao final, sempre uma mensagem para reflexão.

Quem faz? Contadores do Sótão

O grupo foi criado em Junho de 2005 à partir do grupo de formação de contadores de Histórias, oferecido pela Prefeitura de São Paulo. O repertório é variado assim como seus participantes: pessoas de várias nacionalidades, idades e profissões, gente de teatro, da música, da poesia, das artes plásticas, professores, jornalistas e analistas.

• III Edição do Prêmio Baobá 2019, o Centro Cultural Santo Amaro, na capital paulista;
• Placa de agradecimento por ter contribuído na 8º Semana de incentivo e orientação ao Estudo e a leitura.
• Em 2020, foram premiados na Lei emergencial Aldir Blanc.



Experiências vivenciadas durante a Semana Vibrant Living P&G

#desligue30min

cochilo

cardápio de vivência #desligue30min

Sono Profundo Consciente

Vivência de técnicas de alta performance para o aumento da produtividade, gestão do stress, concentração e preparação a um sono profundo. Através das técnicas de respiração, descontração e meditação, poderá sentir-se no seu melhor e render o máximo.

Ao promover um estado de consciência que não apenas proporciona relaxamento para o corpo e a mente, também traz vários benefícios. Vamos experienciar e compartilhar algumas técnicas para lhe ajudar a dormir melhor - ou alguma outra capacidade que deseja melhorar.

Quem faz? Carlo Mea

Instrutor do DeROSE Method desde 2002 e representa este método de alta performance na Itália. Publicou o CD de descontração Tecniche di rilassamento e o livro de grande sucesso, Mentalização – O poder de Transformar a Realidade, com edição em Portugal, Itália e no Brasil.

Na Itália tornou-se muito conhecido por ensinar os melhores atores de televisão e cinema do país. Especializou-se no trabalho do crescimento pessoal, nas áreas do sono, gestão emocional, desenvolvimento cognitivo e produtividade.

Imersões Noturnas

Uma experiência com o documentarista e fotógrafo de natureza e artista plástico, Gustavo Massola.

Ele compartilha suas jornadas e viagens do céu noturno de um Brasil profundo, explorando também elementos naturais, como interiores de cavernas.
É possível relaxar com belas e impressionantes imagens e sons maravilhosos e instigantes, além de reflexões sobre o silêncio e os ensinamentos da natureza.
Para assistir, conversar, refletir e relaxar.

Quem faz? Gustavo Massola

Paulista de 40 anos, documentarista e fotógrafo, tem como foco principal a vida simples e a natureza do Brasil Profundo, onde costuma mergulhar em viagens solitárias para garimpar imagens e histórias reais. Mais recentemente, a pintura tem feito parte de sua expressão, fruto de anos de contato com a Natureza do Brasil.

Experiências vivenciadas durante a Semana Vibrant Living P&G

#desligue30min

cochilo

Meditação e Mindfulness

Entenda e saiba na prática, as diferenças, semelhanças, seus objetivos e descubra o quão é simples inserir estes momentos de meditação e mindfulness no dia a dia e claro, melhorar sua noite.

Descubra como meditar é mais simples do que você imagina, acessível a todo mundo e que gera impactos positivos de como você lida com o mundo, desde a primeira prática. Uma vivência com exercícios fáceis para que se experimente um dia mais equilibrado e uma noite de sono mais restauradora.

Quem faz? Monja Tarita Ishaya

A Monja Tarita Ishaya sempre achou a ideia de meditar muito interessante, mas tinha certeza de que com sua vida corrida e a mente caótica, não seria capaz de fechar meus olhos por mais que 3 minutos…Até que conheceu uma técnica fácil e gentil, e descobriu que podia não apenas meditar e acalmar seu caos interno, como experimentar a vida a partir de outra perspectiva: infinitamente mais tranquila, divertida e feliz. Tornou-se professora de meditação para dividir isso com outras pessoas. Também é consultora de marketing, ama animais, plantas, viajar, cozinhar e caminhar na natureza.

O Bom Stress

Não dá para eliminarmos todas as causas de estresse nas nossas vidas, mas podemos transformar o jeito como respondemos a elas.

O Bom Stress é uma vivência para que você melhore significativamente sua relação com o estresse ao entender conceitos-chave e sentir os efeitos de práticas simples e acessíveis. São práticas pensadas para o contexto e desafios do cotidiano.
Conhecimento teórico e prático para ser incorporado imediatamente pelos participantes. São táticas para serem utilizadas em tempo real, enquanto as situações estressantes estão acontecendo.

Quem faz? Margareth 'Maga' Miranda

- Facilitadora de Gestão de Stress.
- Técnica de Enfermagem com experiência em ambientes de alta pressão (UTI),
- Professora de Yoga
- Especialista em Biopsicologia e Educadora pós-graduada em Jogos Cooperativos.

Respira,Inspira e não Pira!

Você sabe respirar? Pode parecer algo básico, mas por incrível que pareça, desaprendemos.

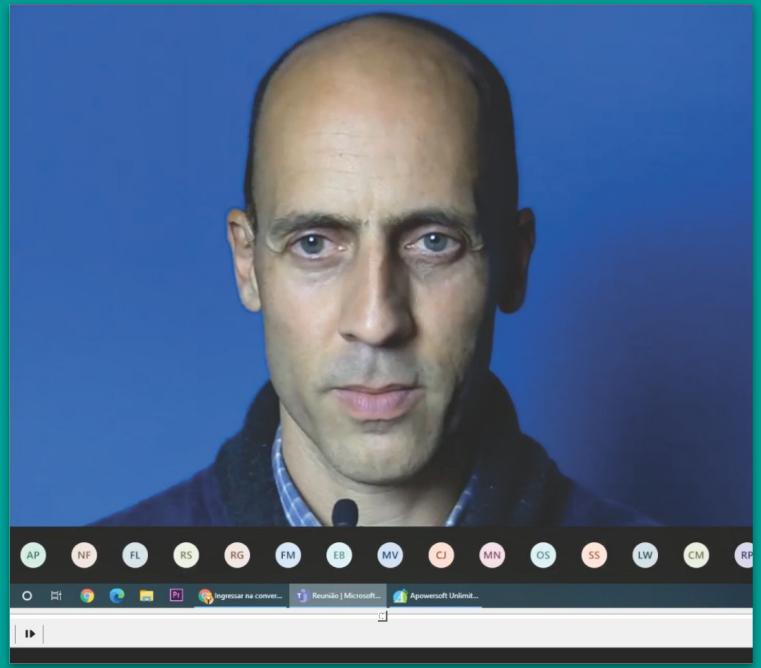
Esta vivência vamos aprender técnicas de respiração para ajudar nos diversos momentos de foco, produtividade e relaxamento. Muitas percepções sutis, sobre a integração Corpo/Mente, começam a surgir através desta prática diária.

Respirações longas e profundas… Inspire receba, expire entregue. Encontre espaço dentro de você!

Quem faz? Adriana Campello

Educadora Física formada pela EEFUSP(1994) e instrutora de yoga com formação pelo método Camila Reitz(2014), praticante assídua de Hata Yoga e Ashtanga Yoga desde 2005, além de diversas vivências e workshops na área ao longo de 16 anos.

Em 2014, inaugurou a unidade Itaim do Cochilo, o primeiro “cochilódromo” do Brasil, em parceria com os fundadores.



Experiências vivenciadas durante a Semana Vibrant Living P&G

#desligue30min

cochilo

#desligue30min

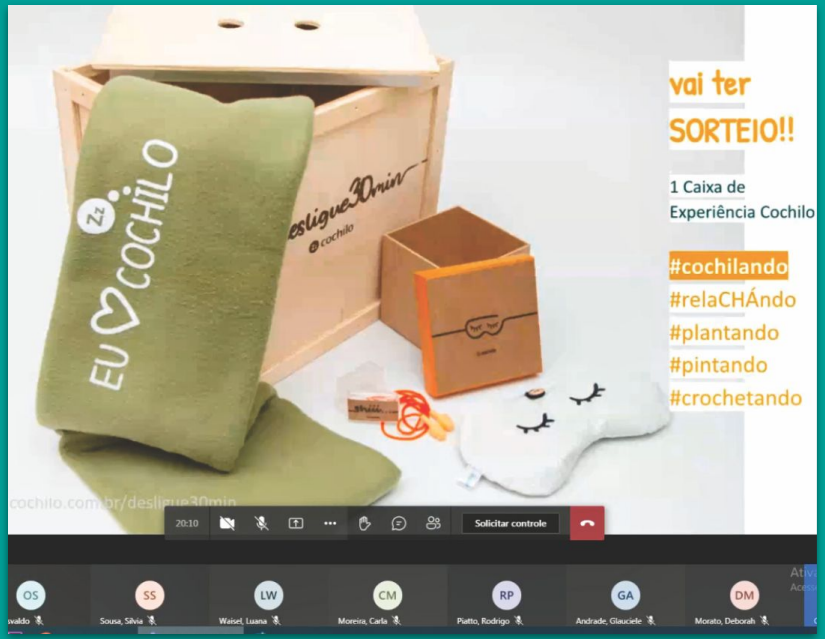
Sorteio Cochilo! Uma Caixa de Experiências #desligue30min a cada vivência

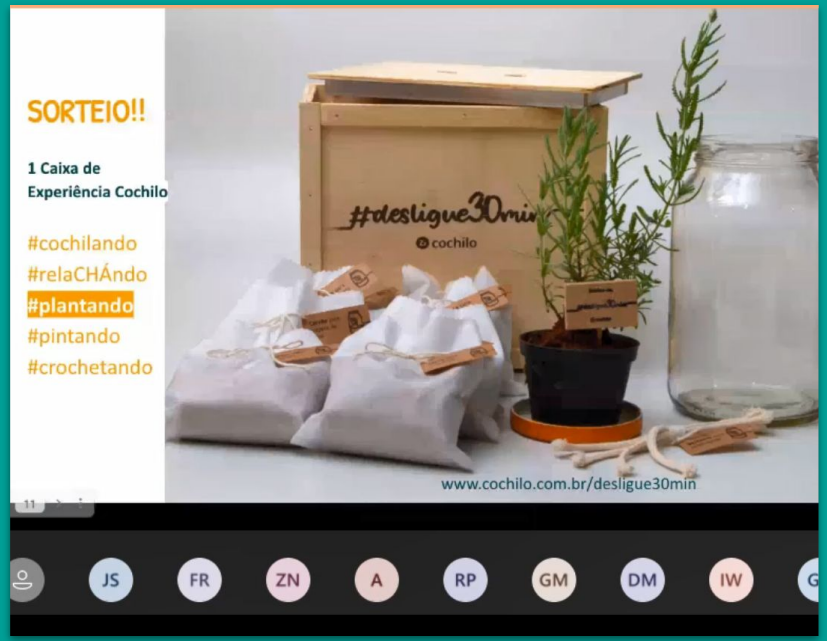
E para o cuidado e engajamento dos colaboradores, a Cochilo presenteia, através de sorteio, **Caixas de Experiências** #desligue30min

#cochilando
#relaCHÁndo
#plantando
#pintando
#crochetando

saiba mais em: www.cochilo.com.br/desligue30min

cochilo





Caixas Experiência sorteadas durante a Semana Vibrant Living P&G

#desligue30min

#desligue30min

dia 1

01. Desmistificando o Sono
Palestra com diversos especialistas do sono, abordando aspectos históricos, comportamentais e claro, científicos, além trazer dicas e técnicas para melhorar suas noites de sono.

#sono #sonho #dormirmelhor

dia 2

02. Sono Profundo Consciente
Como podemos dormir e ainda estar consciente? Vamos vivenciar uma prática de yoga nidra, essa profunda descontração auxilia no combate do stress e promove relaxamento. Nesta experiência, descubra técnicas para lhe ajudar a dormir melhor!

#descontração #mentalização #sono

dia 3

03.Imersão Noturnas
Mini documentário da jornada do fotógrafo Gustavo Massola em capturar imagens do céu noturno de um Brasil profundo, explorando também elementos naturais como interiores de cavernas. É possível relaxar com belas e impressionantes imagens, além de reflexões sobre o silêncio e os ensinamentos da natureza.

#cinema #áudiovisual #imagensnatureza #batepapo

dia 4

04. História para Cochilar
Que tal uma pausa um café e uma boa história? Acompanhado de um bom contador imergimos em novos mundos e, por alguns minutos, saímos da rotina.Um momento para reunir e compartilhar com toda a família!

#contaçãodehistória

dia 5

05.Massagem Sonora
Vivência de relaxamento utilizando a técnica milenar e cientificamente comprovada da vibração do som produzido pelas tigelas tibetanas. Há grande melhora na insônia e ansiedade.

#somterapia
#relaxamentoprofundo

Programa Completo
Um sugestão de agenda do programa.

cochilo

@cochilo.com.br

Alícia Jankavski

alicia@cochilo.com.br

11 986 686 811

Camila Jankavski

camila@cochilo.com.br

11 984 242 926