



agenda aberta 2026

método
Plasticidade
Mudança de Hábitos
& Design de Rotina

com Santosha

Rehabite-se

Transformação prática dos seus hábitos

Formato

16 encontros individuais

Uma jornada em que você compreende os padrões que te desviam e começa a construir novos comportamentos alinhados com a sua bússola interna.

Um trabalho na força do sol: constância, prazer em se fazer bem e pequenos avanços reais



Design de Rotina

Gestão integral do seu tempo



Formato:

10 encontros individuais

Uma jornada para remover o esforço desnecessário da sua rotina, a partir da autogestão em três dimensões:

Tempo cronológico: dias, semanas e meses.

Tempo subjetivo: presença e foco aqui agora.

Tempo de alinhamento: lembrança dos seus valores e propósito.

Um trabalho na força da lua: alinhamento dos ciclos que produzem a sua rotina.

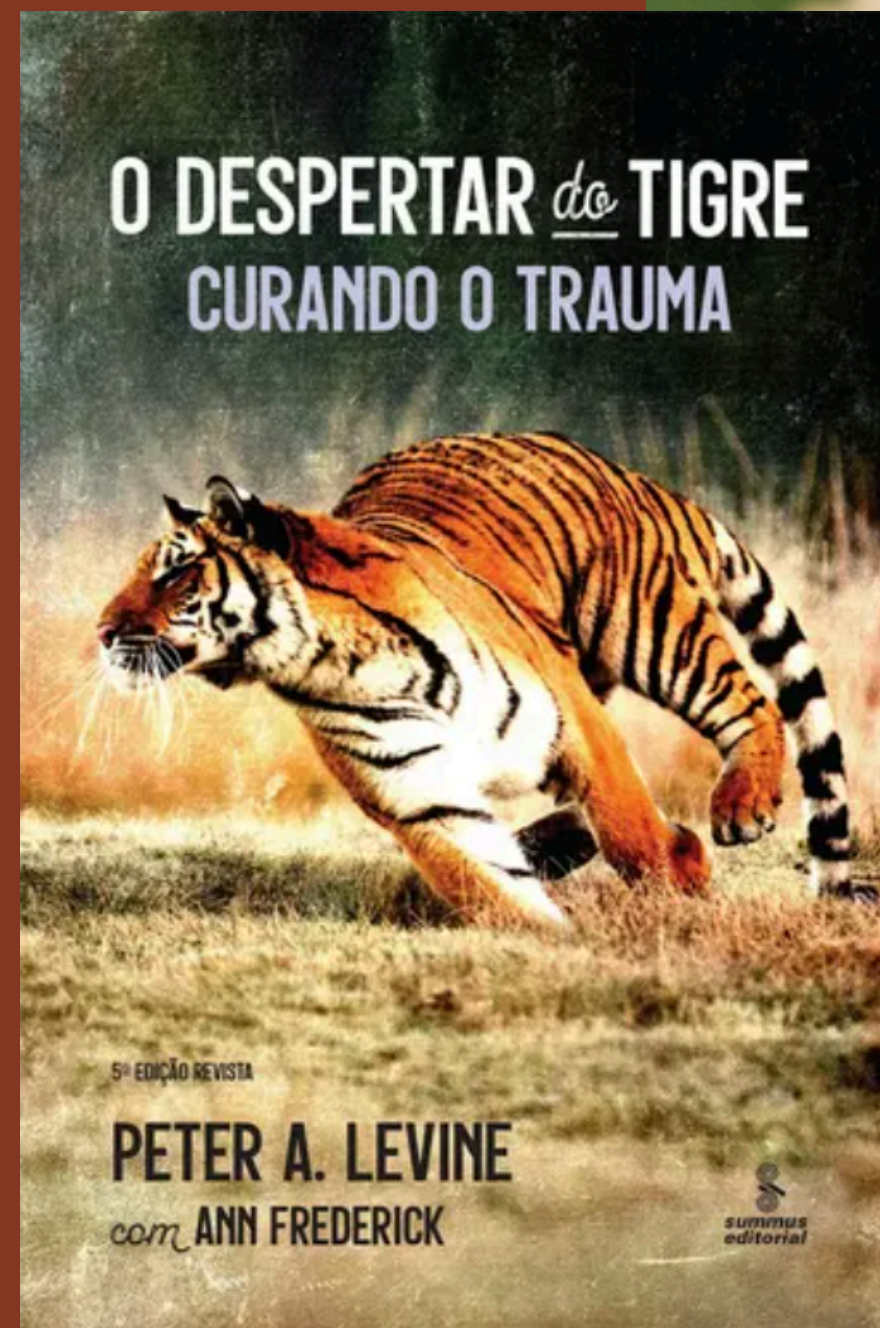
estudo do livro O Despertar do Tigre

Jornada de descongelamento

Um estudo voltado para quem sente: bloqueio, paralisação e dificuldade de avançar em alguma área da vida.

Nosso foco será em descongelar o sistema nervoso, recuperando espontaneidade, presença e movimento.

Toda quarta-feira, às 8h.



mentoria Plasticidade

Sustentação da mudança

Encontros semanais para quem já passou pelo método Plasticidade.

Um espaço para manter vivo o que foi construído.

Toda terça-feira, às 8h.





**Sentiu o
chamado?
Então não vacila
e me escreve agora:**



(11) 96038-5212