



Adriane Lorenzon

Desenvolvimento humano transdisciplinar

Em constante atualização e aperfeiçoamento, meu trabalho se divide e se complementa nas áreas de cultura, comunicação, educação, complexidade, e das artes e vivências terapêuticas. No século XXI, cada vez mais é exigido dos profissionais policompetências que os ajudem a entender os indivíduos, acontecimentos, fenômenos, objetos, eventos e processos de maneira transdisciplinar. Na lista a seguir, você encontra um resumo das atividades que ofereço. A propósito, os serviços em grupo* também podem ser realizados individualmente, se assim for do interesse do(a) cliente/consulente. *Os atendimentos presenciais, coletivos ou não, seguem rigorosamente as regras de segurança sanitária da região em que eu estiver atuando.

+55 (51) 9.8191-8484

Artes e Vivências Terapêuticas

Terapia floral

Terapia vibracional com base nos Florais de Bach, que atua na harmonização de problemas e desequilíbrios emocionais. É um método natural que não contém princípio ativo e, por isso, é possível usá-lo concomitantemente com outros tratamentos. Os Florais de Bach tratam a pessoa e não a doença ou sintoma, promovendo equilíbrio e harmonia. Qualquer ser vivo pode usar os Florais de Bach: pessoas, animais e plantas. Atendimentos *on-line* ou presenciais, mediante agendamento prévio. Acompanhe informações atualizadas pelo Instagram @driloren_oficial.

Círculo de mulheres

Pequeno grupo de mulheres, em encontros mensais presenciais, para trabalhar empoderamento feminino, saúde mental, sororidade, política, ancestralidade, autoconhecimento, sustentabilidade e meio ambiente, cultura e outros temas que se fizerem pertinentes a cada novo grupo. A depender do interesse, pode-se diminuir a periodicidade dos encontros. Acompanhe informações atualizadas pelo Instagram @driloren_oficial.

Mindfulness

A prática da Meditação da Atenção Plena leva o indivíduo a estar no presente de forma consciente, atento a cada respiração, situação, evento. É disciplinar a mente por meio da respiração e de uma intenção consciente. Isso pode aliviar sintomas físicos e mentais, como ansiedade e depressão, e melhorar os relacionamentos, a concentração, a memória, além de promover criatividade, repouso, positividade... Sessões individuais ou em pequenos grupos, presencialmente, mediante agendamento prévio. Acompanhe informações atualizadas pelo Instagram @driloren_oficial.

Escrita terapêutica

Sessões individuais realizadas presencialmente. É utilizada a técnica da escrita de autocartas pelo consulente ou outros formatos de texto como poemas e crônicas para trabalhar questões emocionais, promovendo alívio e autoconsciência. Sessões individuais e presenciais, mediante agendamento prévio. Acompanhe informações atualizadas pelo Instagram @driloren_oficial.

Mandalaterapia

Forma de meditação ativa para desenvolver habilidades artísticas e lúdicas, trabalhar questões ligadas à criança interior, buscar equilíbrio, serenidade, harmonia, melhor compreensão das situações da vida e dos relacionamentos humanos. Atendimento presenciais mediante agendamento prévio. Acompanhe informações atualizadas pelo Instagram @driloren_oficial.

Mediação de conflitos

Sessões individuais ou em família (ou empresas) sobre conflitos que geram embaraços e obstáculos para a harmonia nos relacionamentos pessoais ou profissionais. Atendimento presenciais mediante agendamento prévio. Acompanhe informações atualizadas pelo Instagram @driloren_oficial.

Mentoria de vida

Em algumas fases da vida precisamos de alguém mais experiente que nos auxilie com orientações específicas, de maneira profissional. Só que nem sempre é o caso de trabalhar nossos traumas, comportamentos ou síndromes e transtornos, que a psicologia já faz muito bem. Às vezes precisamos ser pontuais e assertivos a curto prazo, com um orientador que nos ajude a trilhar partes do caminho, para nos sentirmos confiantes. Sempre de forma transdisciplinar, aqui atuo também na perspectiva do *desing thinking* (“prototipar” a vida) e da consciência plena no presente. Atendimento presenciais ou *on-line* mediante agendamento prévio. Acompanhe informações atualizadas pelo Instagram @driloren_oficial.

Turismo de contemplação

Expressão que mescla o turismo com o exercício da contemplação. Viagens curtas, rápidas ou mais distantes para lugares previamente divulgados. Os participantes são encorajados a meditar, reduzir o uso de *smartphone* e conversas, realizar momentos de silêncio, preservar o ambiente natural, aprender a contemplar, vivendo situações de diálogo e leitura da natureza por meio de atividades preparadas e conduzidas por Dri Lóren. Tal modalidade leva à calma e paciência, maior autoestima, redução da ansiedade, compreensão empática das situações do dia a dia, além de outros benefícios como uma melhor relação com a Natureza e a Existência. Acompanhe informações atualizadas pelo Instagram @driloren_oficial.

Vivências de autoconhecimento

A metodologia do autoconhecimento é usada para construir seres mais autônomos, independentes e sábios. Isso tem um custo: são necessárias a ousadia, a disciplina e a dolorosa autoavaliação para pensar e agir sobre como é possível ter mais consciência e presença na vida. Sessões individuais ou coletivas, presenciais, de estudo aprofundado de temáticas da vida pessoal do cliente (ou do grupo). Atendimento mediante agendamento prévio. Acompanhe informações atualizadas pelo Instagram @driloren_oficial.

Encontros literários

Pequenos grupos presenciais para estudo de obras fundamentais contemporâneas que nos ajudam a entender o mundo e nos abrem novos horizontes para o nosso estar aí. Leituras de obras escolhidas a partir de um olhar transdisciplinar para a fase atual que o cliente está passando ou quer avançar em certos temas. Metodologia personalizada também para os grupos. Acompanhe informações atualizadas pelo Instagram @driloren_oficial.

Sem medo de ser você mesmo(a)

Palestra presencial de até 2 horas/aula. A opinião alheia é sempre mais importante do que os seus sonhos? Você carrega um caminhão de desejos e vontades e não os realiza porque os outros os consideram ousados demais? Está na hora de parar e repensar tudo isso. Aposte nas suas habilidades e naquilo que você ainda poderá aprender. Acompanhe informações atualizadas pelo Instagram @driloren_oficial.

Projeto de vida

Encontros presenciais individuais, realizados por temporada, para trabalhar o projeto de vida do consultante (da criança ao idoso) interessado nas temáticas do autoconhecimento. Atividade formativa sobre autoconhecimento, o pensar bem, relações interpessoais, o entorno (contexto), a cidadania e a política, o planejamento e o imprevisto, a cooperação e as negociações, a educação para toda a vida (permanente), o futuro incerto. Acompanhe informações atualizadas pelo Instagram @driloren_oficial.

Para solicitar atendimento (*on-line* ou presencial) ou orçamento de algum serviço, entre em contato pelo

WhatsApp +55 (51) 9.8191-8484. Saiba mais sobre cada atividade ou tema em algumas *playlists* do canal da **Adriane Lorenzon no YouTube** ou ainda no **Instagram da Dri Lóren**.