

MÉTODO

# VDI

VIVÊNCIA DO  
DESENVOLVIMENTO  
INDIVIDUAL





# PRINCÍPIOS

## A BASE DA NOSSA METODOLOGIA

sua jornada começa com pilares  
simples e poderosos

Partimos de **4 princípios** básicos, todos  
complementares entre si e essenciais para  
um desenvolvimento fluido. Cada princípio  
cumpre um papel na **ponte entre o seu eu  
interno e suas expressões**, criando uma  
poderosa espiral de consciência e equilíbrio.





# FERRAMENTAS

Cada um dos princípios é o **ponto de partida conceitual** para o desenvolvimento das suas capacidades humanas.

Para ativar esses **princípios e torná-los reais** utilizamos ferramentas que desempenham papéis específicos na experiência e criam uma reação integrativa em cadeia.



**SUAS  
CAPACIDADES  
DESPERTAM  
COMO UMA  
REAÇÃO EM  
CADEIA.**



# 1

## PERCEBER

o pontapé da nossa experiência

Utilizamos a **Bioenergética** como técnica de **sensibilização e ancoramento**. Ela vai conduzir você ao reencontro com a sua **consciência corporal**. Vamos te preparar para o “sentir” como deve ser. Ela vai te trazer mais confiança em relação ao seu corpo, suas sensações e expressões.

**BIOENERGÉTICA**

**CONSCIÊNCIA  
CORPORAL**



# 2

## FLUIR

movimento para trazer soltura

Estamos no momento de ativar e renovar a energia. Os **movimentos intuitivos** criam um estado corporal que te torna mais **disponível** para a fase catártica da vivência. Você vai descobrir a capacidade de confiar no seu corpo para fazer movimentos autênticos e, com isso, conhecer o verdadeiro significado do **espontâneo**.



MOVIMENTO  
INTUITIVO

ENERGIA  
ATIVA



# 3

## CONECTAR

sua imersão ganhando mais forma

Aqui a vivência começa a ficar cada vez mais intensa com os **exercícios cênicos**.

Imagine essa ferramenta como metáforas da vida em uma proposta ficcional e imaginativa. Dentro desse ambiente, você vai ter uma experiência de **conexão com as suas emoções** e de como elas se manifestam nas suas **expressões**, relações e no mundo.

EXERCÍCIOS  
CÊNICOS

CONEXÃO  
EMOCIONAL



# 4

## CENTRAR

o momento de tocar as estrelas sem  
tirar os pés do chão

Sua jornada chega à parte mais  
recompensadora, leve e **relaxante**. Uma pílula  
da sua transformação. Usando a **meditação**  
como ponte entre seu corpo, mente, emoções e  
sua intuição, você terá um momento para  
observar todo o processo com total **presença** e  
**sem julgamentos**.

MEDITAÇÃO

NÃO  
JULGAMENTO  
DA MENTE





**Você mais livre para ser.**

Sinta na pele e veja sua  
transformação acontecer.

[danuia.com.br/vdi](http://danuia.com.br/vdi)