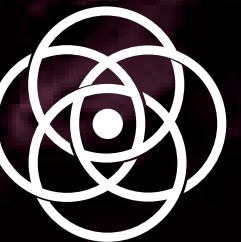


MÉTODO

VDI

VIVÊNCIA DO
DESENVOLVIMENTO
INDIVIDUAL

DANUJA

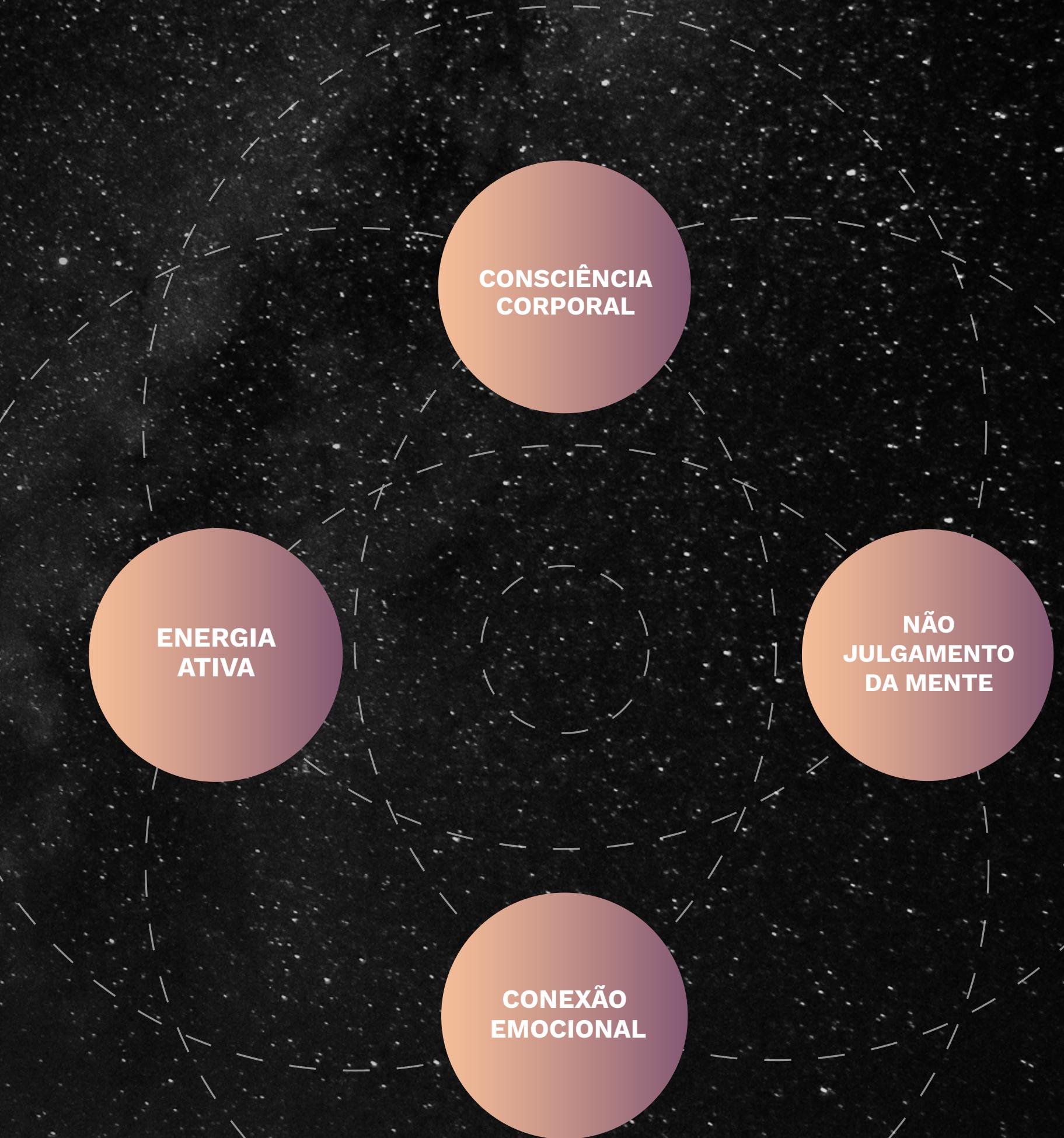


PRINCÍPIOS

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.



FERAMENTAS

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