

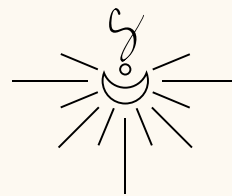
# WORKSHOP

## *Wellbeing Integrativo/e*

FORMAÇÃO PRÁTICA · DESENVOLVIMENTO DE  
COMPETÊNCIAS  
HANDS-ON TRAINING · SKILL DEVELOPMENT

WORKSHOP PROFISSIONAL · CERTIFICADO SENĂRA  
PROFESSIONAL WORKSHOP · SENĂRA CERTIFICATE

*By Senăra Team*



# *table of* **CONTENTS**

---

## **01 INTRODUÇÃO | INTRODUCTION**

SOBRE SENĀRA | ABOUT SENĀRA

## **02 MODULOS | LEARNING MODULES**

YOGA & BREATHWORK ESSENCIAIS | ESSENTIALS  
MASSAGE & SELF-CARE TÉCNICAS | TECHNIQUES  
AROMATERAPIA PARA POTENCIAR A PRÁTICA |  
AROMATHERAPY FOR PRACTICE ENHANCEMENT  
RITUAIS & ABORDAGENS INTEGRATIVAS | RITUALS &  
INTEGRATIVE APPROACHES

## **03 DESENVOLVIMENTO PESSOAL | PROFESSIONAL DEVELOPMENT**

APLICAÇÕES PRÁTICAS EM WELLNESS&SPA |  
PRÁTICAL APPLICATIONS IN WELLNESS & SPA  
COMO INTEGRAR NOVAS COMPETÊNCIAS NO  
SEU TRABALHO | HOW TO INTEGRATE SKILLS  
INTO YOUR WORK

## **04 CERTIFICADO | CERTIFICATION**

CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO SENĀRA |  
SENĀRA CERTIFICATE OF PARTICIPATION



# WELCOME

É com entusiasmo que o recebemos neste programa Senăra. Ao longo deste percurso, terá a oportunidade de aprofundar conhecimentos, explorar novas técnicas e desenvolver competências práticas que poderá aplicar na sua vida profissional e pessoal.

O nosso objetivo é proporcionar-lhe ferramentas eficazes, sustentadas na experiência e no cuidado, para que possa enriquecer a sua prática e oferecer ainda mais valor a quem acompanha.

Desejamos-lhe uma jornada inspiradora e transformadora.

We are delighted to welcome you to this Senăra program. Throughout this journey, you will have the opportunity to deepen your knowledge, explore new techniques, and develop practical skills that can be applied to both your professional and personal life.

Our aim is to provide you with effective tools, grounded in experience and care, so you can enrich your practice and bring even greater value to those you work with.

We wish you an inspiring and transformative journey.





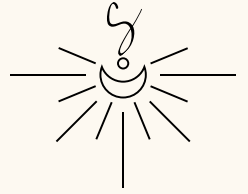
# O QUE É MEDIDO, É CONQUISTADO

## HOW TO TRACK YOUR GOALS



Lembre-se: não se trata de perfeição, mas de progresso. Cada passo, por mais pequeno que pareça, aproxima-o do seu propósito maior. 🌱

Remember: it's not about perfection, it's about progress. Every step, no matter how small, brings you closer to your greater purpose. 🌱



# GOALS

Para alcançar os seus objetivos é essencial agir.  
Use as perguntas abaixo como guia para refletir sobre esta jornada e definir  
quais os passos a dar para chegar onde deseja.

To achieve goals, it is essential to take action. You can use the questions below  
as a guide for deciding what steps to take to reach your goals.

---

OBJECTIVOS | GOAL:

APERFEIÇOAR TÉCNICAS DE BEM-ESTAR.  
IMPROVE WELLBEING TECHNIQUES.

---

BENEFÍCIOS | WHAT BENEFITS WILL THIS BRING YOU?

MAIS CONFIANÇA NO ATENDIMENTO A CLIENTES.  
MORE CONFIDENCE WITH CLIENTS.

---

RESULTADOS | WHAT RESULTS WILL THIS BRING YOU?

AUMENTAR A QUALIDADE DO MEU SERVIÇO.  
INCREASE THE QUALITY OF MY SERVICE.

---

OBJECTIVOS DA JORNADA | WHAT WILL THIS GOAL GIVE YOU?

NOVAS FERRAMENTAS PARA APLICAR NO TRABALHO.  
NEW TOOLS TO APPLY AT WORK.

---

O QUE VAI GANHAR | WHAT WILL YOU GAIN?

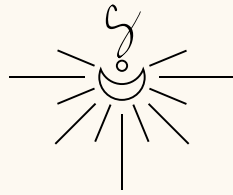
DIFERENCIAÇÃO NO MERCADO.  
DIFFERENTIATION IN THE MARKET.

---

PORQUE PERSEGUIR ESTE OBJECTIVO | WHY SHOULD YOU PURSUE THIS GOAL?

PARA EVOLUIR NA MINHA CARREIRA E FIDELIZAR CLIENTES.  
TO GROW MY CAREER AND RETAIN CLIENTS

# JOIN SENĀRA TRIBE



Na Senāra acreditamos que o bem-estar é mais do que um momento — é uma jornada.  
Ao inscrever-se, entra para uma comunidade exclusiva que valoriza a transformação pessoal e profissional.

🌿 Vagas limitadas a grupos intimistas  
Certificado de participação Senāra incluído  
Não espere mais: cada dia é uma oportunidade para evoluir.

Contacte-nos agora e reserve o seu lugar

At Senāra, we believe wellbeing is more than a moment — it's a journey.

By signing up, you join an exclusive community that values both personal and professional transformation.

🌿 Limited spots in intimate groups  
Programs aligned with the cycles of nature  
Senāra Certificate of Participation included

Don't wait any longer: every day is a chance to evolve.

Get in touch now and secure your spot

**@SENARASPA**  
**WWW.SENARASPA.COM**  
**INFOSPA@SENARASPA.COM**