

HOTÉIS  
DE LUXO  
BRASIL



Inner Time

Uma experiência de conexão interior





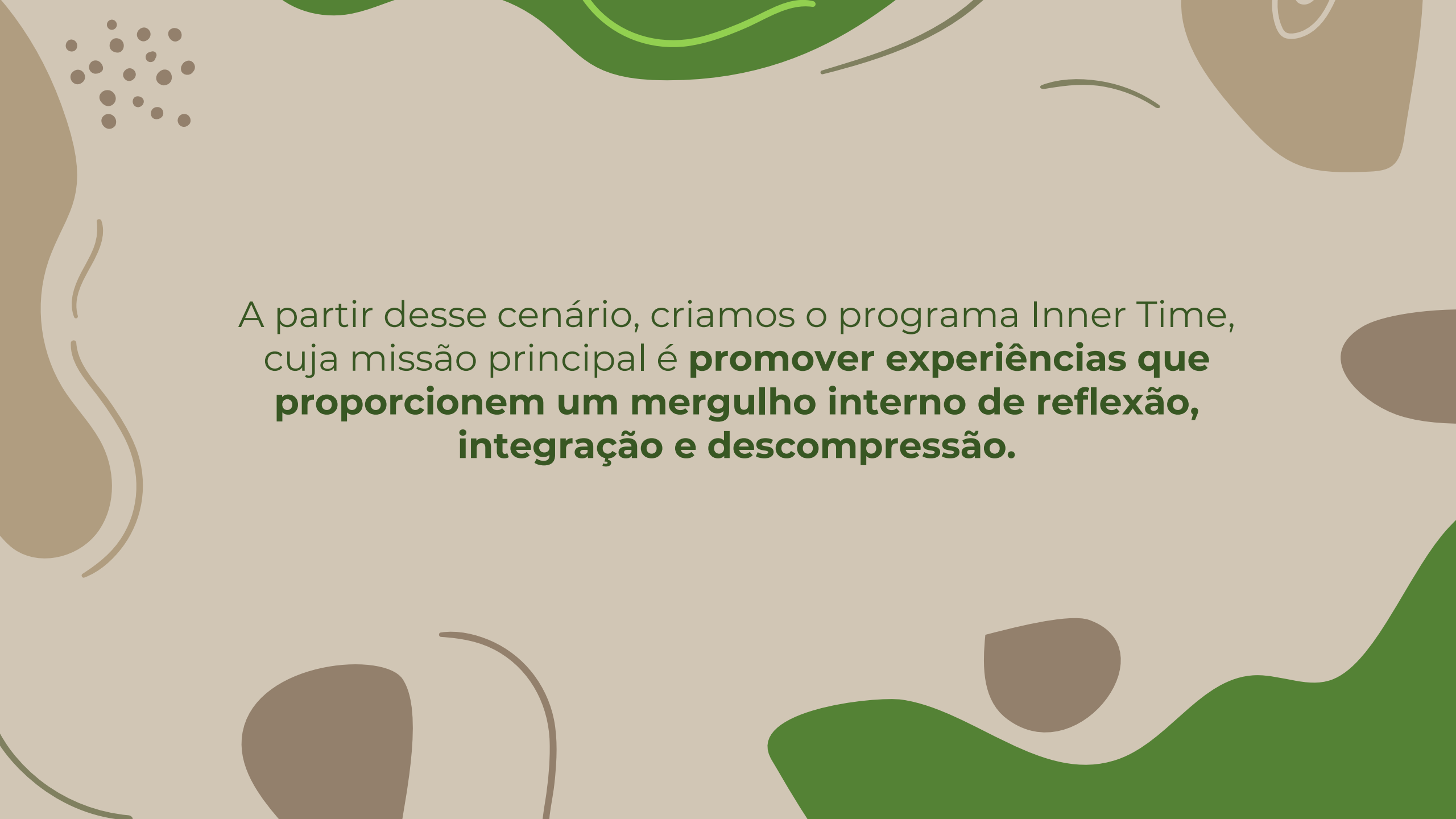
## Sobre o programa

Segundo pesquisa realizada pela OMS – Organização Mundial da Saúde em Março/2022, **no primeiro ano da pandemia** de COVID-19, a **prevalência global de ansiedade e depressão aumentou em 25%.**

Os **efeitos sobre a saúde mental** de uma sociedade hiper conectada desde a infância ainda são desconhecidos.

A **busca por bem-estar e equilíbrio mental e emocional** estão na ordem do dia inclusive no mundo corporativo.





A partir desse cenário, criamos o programa Inner Time, cuja missão principal é **promover experiências que proporcionem um mergulho interno de reflexão, integração e descompressão.**



# Idealização

## Adriana Vieira

Publicitária e produtora, atua nos mercados de eventos, live marketing, cultura e audiovisual há mais de 20 anos, onde realizou projetos de relevância nacional e internacional. Adriana acredita que toda iniciativa, seja ela profissional ou pessoal, deve contar com comprometimento interpessoal, estar imbuída de energia positiva e que tudo aquilo que pensamos e fazemos reflete a emoção que sentimos no instante da sua realização. Em 2015 criou a Leella, consultoria especializada em viagens de integração familiar, onde levou pessoas de 01 a 75 anos para o coração da Floresta Amazônica e para a Serra do Mar proporcionando momentos inesquecíveis para as famílias que abraçaram a ideia. Viajante por natureza, adora conhecer lugares, ouvir e contar histórias, com o Inner Time seu foco é realizar experiências transformadoras que causem impacto positivo na vida das pessoas.



## Isaias Junior

Profissional de Educação Física e facilitador em Desenvolvimento Humano, atua como professor de Yoga, Pilates, Personal Trainer e treinador de professores aplicando seus conhecimentos com indivíduos, grupos e organizações. Ao longo de sua carreira desenvolveu projetos para o Grupo Smart Fit, nas academias Bio Ritmo, onde atua há 20 anos como professor, treinador de professores e gerente geral. Com a formação avançada em Social Presencing Theater (Presencing Institute MIT - Massachusetts Institute of Technology), expandiu a sua atuação para a facilitação com indivíduos e empresas. Por meio de sua experiência como educador físico e formações em Autonomia na Cura com o indígena Ubiraci Pataxó, Yoga, Social Presencing Theater e formação para facilitadores Ecosistêmicos junto ao Impulso Eco, criou e desenvolveu metodologia própria de cura pelo movimento, o DPS - Despertar Pelo Movimento. Tem como propósito desenvolver pessoas através do contato e conexão com o corpo (individual e social) e sua sabedoria.



# Objetivos



Disponibilizar o programa Inner Time nos hotéis parceiros da Hotéis de Luxo Brasil com pelo menos 2 meses de antecedência da sua data de realização.



Formar facilitadores para integrar ao programa a população do entorno dos hotéis parceiros.



Definir hotéis parceiros em conjunto com critérios previamente estabelecidos.

# PILARES



**Detox digital**



**Conexão com a natureza**



**Alimentação consciente**



**Encontro com o corpo físico e social**



**Experienciar para transformar**

# PROGRAMAÇÃO

QUANDO	HORÁRIO	ATIVIDADE	CONTEÚDO
DIA 01	18h	Welcome tea	Apresentação + Detox Digital
	19h30	Jantar senses	Jantar com atividade quebra gelo
	21h	Livre	
DIA 02	08h	Yoga	Pranayamas e asanas para iniciantes
	09h30	Café da Manhã	Alimentação orgânica e sem carne
	10h30	Trilha na mata	Mindfulness e conexão com a natureza
	13h	Almoço	Alimentação orgânica e sem carne
	15h	SPT	Exercícios de presença corporificada para acessar a inteligência do corpo individual e coletiva
	16h30	Livre	
	21h	Luau com Fogueira	Jantar com atividades e transmutação individual
DIA 03	08h	Yoga	Pranayamas e asanas para iniciantes e meditação ativa
	09h30	Café da Manhã	Alimentação orgânica e sem carne
	11h	Soundhealing	Uso de frequências sonoras no corpo e mente com o intuito de promover harmonia interna e redução de estresse
	13h	Almoço e feedback	Alimentação orgânica e sem carne



Inicialmente desenvolvemos uma programação direcionada para adultos. Entretanto, nossa **experiência comprova** que a **participação de famílias com crianças de qualquer idade gera ainda mais valor** à experiência **promovendo também o resgate** do brincar entre pais e filhos e a integração familiar.





Além do programa Inner Time com pacotes fechados junto aos hotéis, atividades avulsas serão apresentadas como um menu de opções para os hóspedes escolherem as de sua preferência:



CROMOTERAPIA



ESCALDA-PÉS



AROMATERAPIA



ACUPUNTURA



ARTETERAPIA



PLANTIO

# Comunicação



**Manual de Viagem**

**Manual de Viagem**

**Programação em site e WhatsApp**





# Gifts sustentáveis

Cada participante ganhará uma caixa exclusiva com itens sustentáveis do evento.

Viseira  
Masculina e  
feminina



Copo  
dobrável  
reutilizável

Bag



Nécessaire



Garrafa  
de água



Caixa





HOTÉIS  
DE LUXO  
BRASIL



Inner Time

Uma experiência de conexão interior

Leve essa  
**experiência para  
o seu hotel!**