

1º Cruzeiro Qualidade de Vida

MSC Opera - Rumo a Salvador

Embarque em Santos, dia 09/02/2008 - 7 noites

Saúde, diversão e relaxamento na medida certa.

A MSC Cruzeiros e o Instituto Qualidade de Vida oferecem um cruzeiro especial, reunindo uma grande equipe de profissionais que atuam na promoção da Qualidade de Vida.

Venha relaxar, cuidar da mente e do corpo. Serão cerca de 20 profissionais com grande experiência, na área de medicina, educação física, nutrição, fisioterapia, psicologia, fonoaudiologia, yoga e música, sob a coordenação do Dr. Artur Zular, Diretor-Presidente do Instituto Qualidade de Vida.

A programação é interativa, com atividades diversificadas para todas as idades. Você participará de palestras, vivências e workshops. Aprenderá a se cuidar melhor e aprimorar o seu modo de viver.

Programação geral:

Palestras: Sucesso sem stress; Medicina Ortomolecular e rejuvenescimento; Homeopatia e desintoxicação; Administração do tempo; Dê adeus ao sedentarismo; Medicina Chinesa e Acupuntura; Nutrição esportiva; Alimentação e emagrecimento saudável; É tempo de meditar; Resolução de conflitos; Estrias, celulite e gordura localizada; Inteligência emocional; Health coaching com cozinha experimental e cardápios alternativos. Além de aulas de yoga, mat pilates, meditação, alongamento, fit ball, consciência corporal, lian gong, tai chi chuan, hidro yoga, danças circulares, arte com arranjos florais, ikebana, desenho, pintura, canto e recreação infantil.

Conheça os Profissionais do Cruzeiro Qualidade de Vida

Dr. Artur Zular – presidente do Instituto Qualidade de Vida, presidente do Comitê Multidisciplinar de Medicina Psicossomática da Associação Paulista de Medicina - APM, diretor da Associação Brasileira de Medicina Psicossomática - ABMP, presidente do Centro de Estudos e Pesquisas do Stress e mestre em gerontologia pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.

Clara Zular – psicóloga especializada em técnicas de psicoterapia de grupo e individual. É supervisora de psicoterapeutas e professora de cursos de psicanálise e desenvolvimento da personalidade.

Rosa Almeida – responsável pelo departamento de psicologia do Instituto Qualidade de Vida, é palestrante e consultora empresarial.

Tânia Dalanora – psicóloga com vasta experiência no atendimento psicoterapêutico de crianças e adolescentes.

Clara Nigri – psicóloga e psicoterapeuta especialista em desenvolvimento humano e autoconhecimento como caminho para promoção da qualidade de vida.

Célia Kuperman – fonoaudióloga especialista em técnicas preventivas e educativas para a saúde vocal. Utiliza a cantoterapia como método de trabalho.

Dra. Arlene Zular – médica psiquiatra com especialização em psicanálise com abordagem psicodinâmica.

Dra. Danielle Keusseyan – médica especializada em clínica médica, homeopatia e medicina ortomolecular, foca seu trabalho nas áreas de rejuvenescimento e emagrecimento.

Dr. Abrão Abuhab – médico cardiologista pelo Instituto do Coração (Incor) do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de São Paulo (USP) e especialista pela Sociedade Brasileira de Cardiologia.

Dr. Renato Campanati Vieira – médico especialista em cardiologia pela Sociedade Brasileira de Cardiologia. Integra a equipe de emergência do Hospital do Coração (HCOR). Seu trabalho enfoca a prevenção.

Dra. Viviane Reggiani – médica dermatologista, especializada em estética médica e cosmética.

Dr. Emilio Teles Junior – médico acupunturista com especialização em Medicina Tradicional chinesa. Doutor em Saúde Pública pela Universidade de São Paulo, Professor da Faculdade de Medicina de Jundiá.

Katia Barata – graduada pela USP em educação física, é responsável pelo departamento de Fitness do Instituto Qualidade de Vida e consultora de programas empresariais.

Paulo Roberto Felício – personal trainer, profissional com grande versatilidade que há 15 anos dedica-se à aulas de condicionamento físico e hidroginástica para as mais diversas idades.

Anete Blanc – graduada em educação física, é personal trainer e criadora de método de Ginástica Mamãe e Bebê, em que mães se exercitam com seus filhos pequenos.

Catia Rocha – graduada em educação física pela USP, é especialista em Jogos Cooperativos, Recreação e Lazer.

Stella Rizzo – instrutora e coordenadora de yoga no Instituto Qualidade de Vida. Dedicou-se à prática e ao ensinamento do Hatha Yoga como forma de desenvolvimento pessoal e de encontro do equilíbrio físico e mental.

Márcio Sasaki – fisioterapeuta responsável pelo departamento de Fisioterapia do Instituto Qualidade de Vida. Graduado em Educação Física com especialização em treinamento de corrida.

Fernanda Magalhães – fisioterapeuta e graduada em Educação Física, seu trabalho enfoca a atividade física para populações especiais.

Jaime Kuk – instrutor e palestrante de artes corporais chinesas, com vasta experiência e formação realizada na China. É professor de Tai Chi Chuan e um dos precursores do Lian Gong no Brasil.

Camila Latorre – nutricionista, ministra palestras e workshops sobre Nutrição e Alimentação Natural. É consultora empresarial e personal diet.

Silvia Bauchiglione – arquiteta graduada pela Faculdade Belas Artes de São Paulo, especialista na relação do indivíduo com o espaço e na influência do ambiente sobre o bem-estar.

Maestro Carlos Sliviskin – maestro regente, tenor lírico e professor. Premiado pela Associação Paulista dos Críticos de Arte como melhor cantor lírico. Atua em eventos empresariais e institucionais e na preparação de atores.

Informações e horários das atividades, diretamente a bordo.
Itinerário e tarifas, consulte o site: www.viagemdosmeussonhos.com.br



Dr. Artur Zular
Presidente do IQV