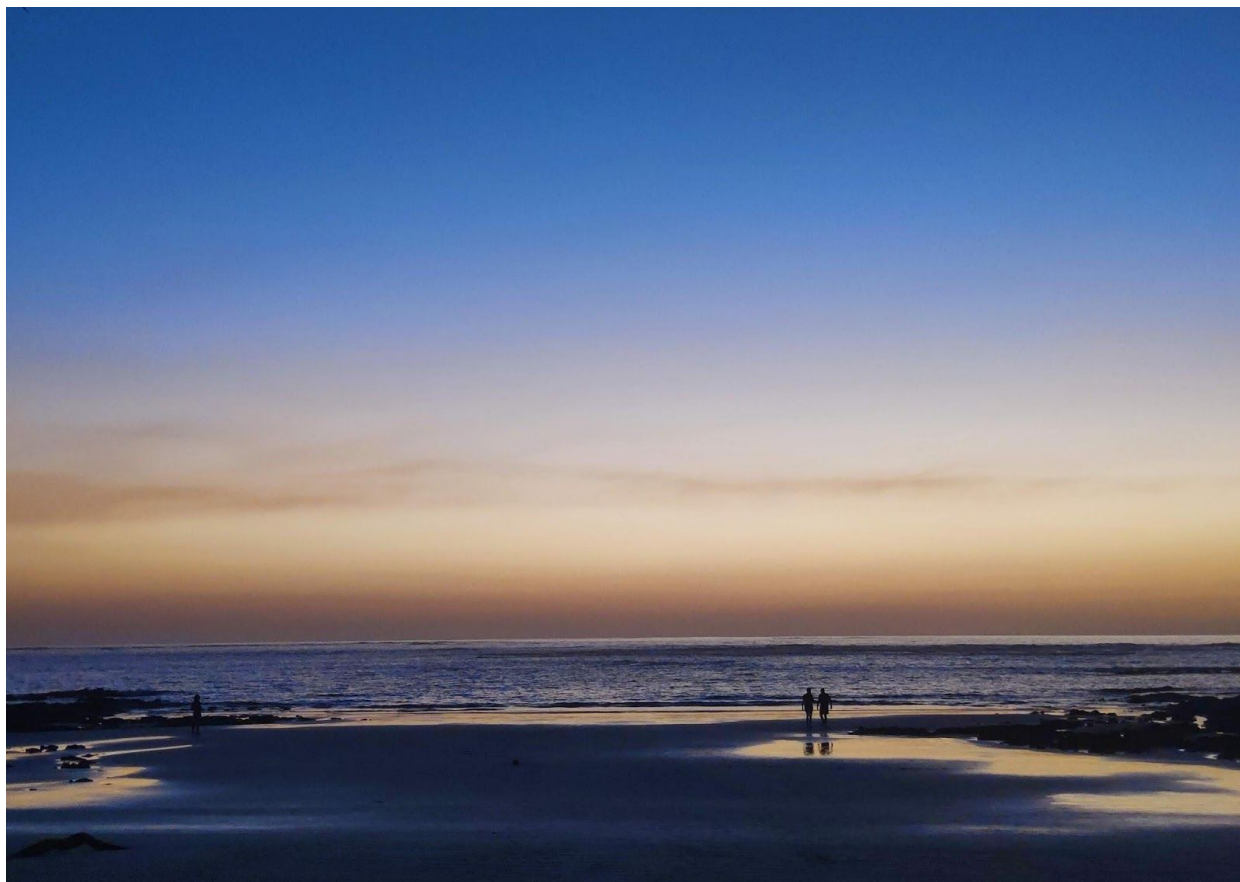


Apresentação Geral

21 DAYS MENTAL TRAINING (re)PROGRAM



GABHISHAK | 2020

Bem vindos

‘Esse curso de 21 dias intensivos vem em um momento em que todos nós, de uma maneira ou de outra, estamos sendo forçados a enxergar a vida por outro ângulo.

É um programa de aprofundamento ao método que possui fundamento na atenção plena e outras ferramentas holísticas e energéticas, tendo como objetivo principal a melhoria da saúde do corpo e da mente.

Entre 2019 e 2020, mesmo em tempos difíceis de COVID19, já alcançamos centenas de pessoas no Brasil, México, Chile, Costa Rica, Estados Unidos, Espanha e Alemanha.

Os depoimentos são impressionantes. Não é apenas mais energia, vitalidade, força, flexibilidade...há pessoas com relatos de pressão alta, depressão, obesidade, crises de ansiedade, epilepsia e outras enfermidades que, quase como um milagre, encontraram significativa melhora.

As técnicas e exercícios propostos funcionam como uma medicina física e mental; não alopática, nenhuma química é introduzida no corpo, mas tanto essa química, a biologia, a fisiologia, as células se transformam. Um novo organismo pode começar a (re) nascer.

Em geral estamos em um nível mínimo de energia e vitalidade, assim como de inteligência com o cérebro e os sentidos embotados pelo pensamento excessivo, compulsivo, repetitivo. Você pode ser um atleta profissional e estar abaixo, muito abaixo do seu verdadeiro potencial e nem saber disso.

É bom que se deixe claro que esse método foi concebido após muita, mas muita experiência prática. As técnicas utilizadas foram testadas e aprovadas por milhares de praticantes e, mais ainda, muitas delas vem recebendo cada vez mais respaldo científico. As respirações sugeridas, o protocolo alimentar, o yoga, todas as ferramentas que compõem o programa fazem parte de um conjunto seguro e prático, que servem para facilitar e ajudar o praticante nessa jornada.

Aquele que seguir as orientações, talvez encontre uma forma diferente de levar a vida. Com mais vitalidade; pulsante, vibrante. Quem sabe até possa deixar de lado aquilo que tem gerado preocupação, ansiedade, tensão, enfim, que tem sugado a energia vital.

Confie. Entregue-se. Pratique. E observe em si os resultados’.

Gabhishak

O processo

	Tema Central	Técnicas e experiência	Prática individual	Extras (em alguns cursos*)
Semana 01	Energia vital	> respiração completa > respiração alcalina > pranaiaama	> diária > 2x dia > tecnica em audio	>protocolo alimentar >protocolo saúde covid19 >yoga
Semana 02	Atenção plena	>observar o corpo > ações de qualidade >conserva energia	> diária > 2x dia > atividades rotineiras > tecnica em audio	>protocolo alimentar >protocolo saúde covid19 >yoga >sessão individual
Semana 03	A mente	>observa o pensar >aprimora os sentidos >ressignifica	>diária >3x dia >pausas no dia >vipassana	>protocolo alimentar >protocolo saúde covid19 >yoga >sessão individual >protocolo jejum
After program	como seguir?	individuos ou grupo	sim	sim

*sujeito a disponibilidade (não está presente em todos os cursos)

O que o participante terá a disposição durante o programa

- acesso ao método exclusivo, com tutoria individual e em grupo;
- quatro sessões em grupo *online*, com 60 minutos, uma por semana;
- três aulas práticas em grupo;
- material de apoio com textos, vídeos, áudios, tudo 24 hs/dia no google drive;
- acompanhamento profissional durante os 21 dias;
- estudos e pesquisas sobre o assunto;
- grupo de whatsapp para dúvidas, avisos e informações;
- contato permanente com os especialistas em cada área (via whatsapp);
- atendimentos individualizados (sob consulta);
- protocolos específicos (em alguns programas):

>alimentação detox, >covid19, >jejum.

Agenda de atividades

> Sessões em grupo dias **07.08, 14.08, 21.08 e 28.08**, sempre as **19:30 (horário São Paulo)**;

> Aulas práticas dias **08.08, 15.08 e 22.08** sempre as **7:30 (horário São Paulo)**.

*todas as atividades via zoom app.

Estrutura e tecnologia

O curso é 100% online, oferecido através da plataforma zoom. Não é necessário ser assinante, bastando unicamente ter um computador, tablet ou celular com acesso a internet.

As sessões serão em horários predefinidos com antecedência e terão prática e abordagem teórica sobre algum tema de interesse. Além das sessões em grupo, os

participantes são convidados a seguir uma rotina de exercícios individualmente, em suas próprias casas ou onde quer que estejam.

Todas as técnicas ministradas tem tutoriais por escrito, audio ou video e esse conteúdo fica disponível pelos 21 dias de curso e mais 19 dias subsequentes. Ou seja, o conteúdo fica por 40 dias a disposição para seguir praticando.

O material está arquivado na nuvem (google drive), de modo que o acesso possa ser feito em qualquer hora e lugar; no trabalho, em casa e até mesmo em alguma viagem. 24 hs disponível.

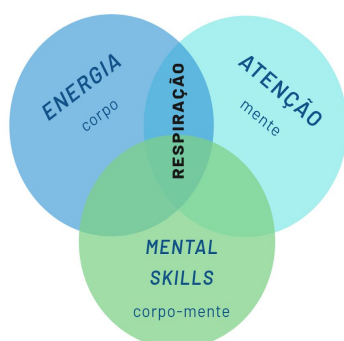
O método

os três pilares
gabhisshak.com.br

Black Buddha Integrative Center

MENTAL
TRAINING

@rosanafut_oficial



São três os pilares principais:

energia. como se manifesta, quais as fontes e meios para conseguir mais, os benefícios ao corpo, imunidade, vitalidade;

atenção: todos os benefícios da atenção plena, como criatividade, equilíbrio emocional, inteligência, sono, relacionamentos, entre outros.

mental skills: entendendo como as técnicas funcionam, quais as melhores técnicas para cada um, desenvolvendo habilidade e avançando na jornada interior.

Iniciativa

Gabhisshak trabalha como Mental Trainer e Professor de Meditação. Tem formação em coaching até o nível master. Estudou PNL, mecânica quântica, metafísica e foi iniciado em diversas terapias energéticas. Desenvolve cursos com ênfase em atenção plena desde 2011, reunindo milhares de horas entre cursos, certificações e experiência prática. Dentre outras, estudou no Chopra Center/USA e na Escola Espanhola de Desenvolvimento

Transpessoal em Madrid. Seus programas de treinamento tem sido realizados por profissionais na Índia, Japão, Brasil, Chile, Argentina, México, Estados Unidos e diversos países europeus.

www.gabhishak.com.br

[instagram: @gabhishak_pro](https://www.instagram.com/gabhishak_pro)

www.linkedin.com/in/gabhishak

Colaboradores

Ricardo Caichjian é especialista em alimentação desintoxicante e limpeza corporal; foi formado pelo Dr. Robert Morse, fundador da Escola Internacional de Desintoxicação nos Estados Unidos e certificado por um dos maiores professores de Ashtanga Yoga do mundo, David Swanson.

[instagram: @ricardocaich](https://www.instagram.com/ricardocaich)

Rafael Morales tem formação profissional em ciências da educação, especializado em Psicoterapia Gestalt e diplomado em psicologia do esporte com certificações em mindfulness, neurociência e desempenho esportivo para o desenvolvimento de atletas e treinadores da Barça Academy e do Barça Innovation Hub.

www.facebook.com/faci.psicosport.5

Apoio

Rosana Augusto é atleta profissional de futebol, atualmente na S.E. Palmeiras. Participou de quatro olimpíadas e quatro copas do mundo. É medalhista olímpica e considerada lenda do futebol feminino pela FIFA. Ao lado de profissionais como Novak Djokovic e Erling Haaland, Rosana tem se destacado nacional e internacionalmente pelo seu apoio e incentivo a preparação mental como parte integrante e fundamental no esporte moderno.

Contato

No Brasil

+55 13 996 881 297, com Gabhi

+55 11 987 959 213, com Rosana

No México

+52 1 664 120 1980, con Rafa

Na Espanha e Costa Rica

+34 631 54 39 59, com Ricardo

Aviso

As técnicas desse curso não substituem orientação profissional específica, seja do educador físico, médico, fisioterapeuta ou nutricionista.

Responsabilidade técnica

Esse não é um curso de formação. Suas técnicas e exercícios fazem parte de um programa estudado e preparado muito cuidadosamente. É específico para o fim aqui proposto. O praticante não está autorizado a aplicar o método fora do contexto, modificar, desmembrar ou alterar seu conteúdo sem autorização e/ou experiência e habilitação necessárias.