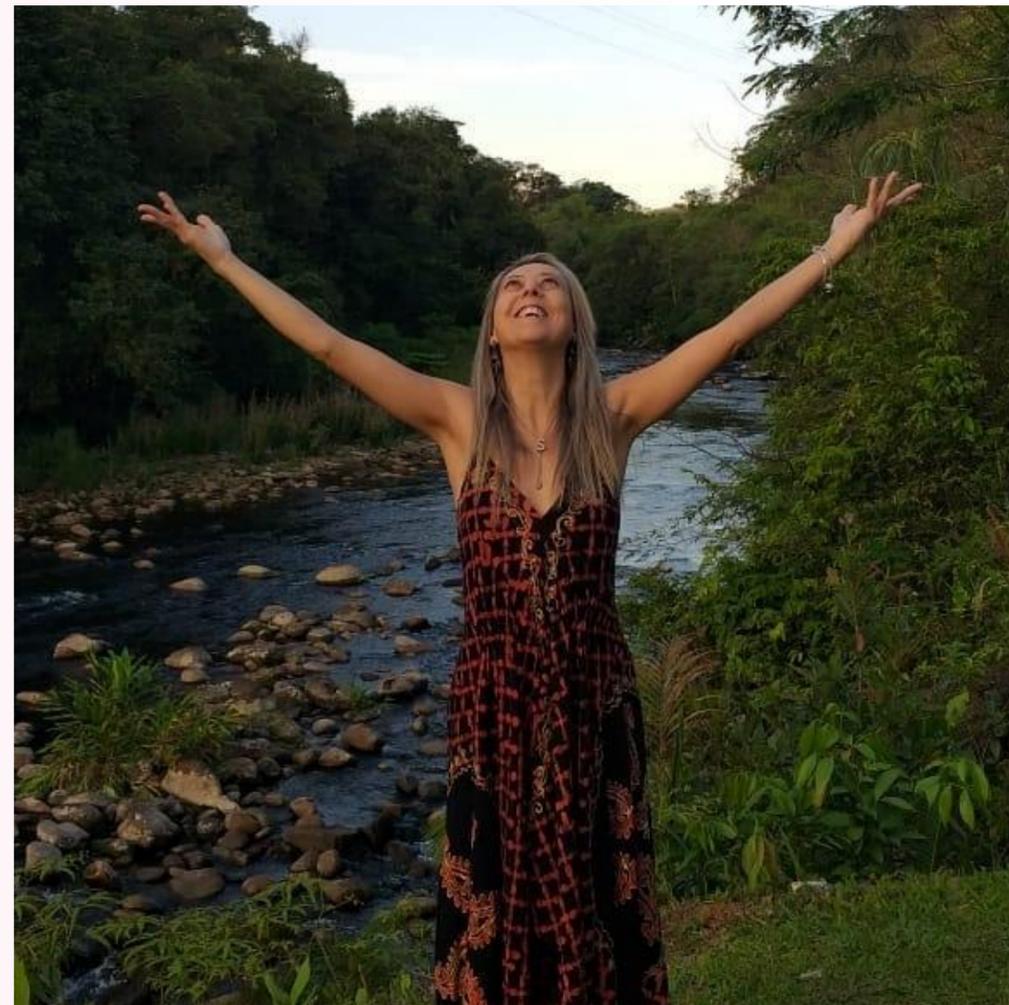


The image features a light purple gradient background. In the top-left corner, there are faint, overlapping outlines of leaves. In the center, a stylized purple flower with several petals and a central circular element is depicted. Below this flower, the text "Espaço Nyáisa" is written in a dark purple, cursive script. In the bottom-right corner, there is a faint, large outline of a lotus flower.

Espaço Nyáisa

QUEM É SYSSA SANTOS?



Iniciou seu contato com a dança aos 4 anos de idade.

E na sequência frequentou a Escola de Danças do Teatro Guaíra.

Foi bailarina da Cia de Dança Moderna da Universidade Federal do Paraná com os coreógrafos Rafael Pacheko e Cristiane Wosniak.

Formou-se em Educação Física pela Universidade Tuiti do Paraná.

Durante toda a sua trajetória esteve em contato com profissionais renomados na dança como: Ana Botafogo, Carlota Portela, Elô Gouveia, Ivonice Satie, Carlinhos de Jesus, Jaime Arôxa, Osvald Berry, Jean Vardé, dentre tantos outros.

Fez Extensão em Dança Pela Universidade Federal do Paraná. F

ormação em Massoterapia pelo Ebrat-Instituto Brasileiro de ensino.

Na sequência fez formações em Yoga pela:

- Aliança do Yoga
- Método de Rose
- Faculdade Vicentina
- Extensão em Yoga pela Faculdade de Artes do Paraná
- Formação em Yoga com Francisco Kaiut
- Formação em Psicologia Budista



Especializações:

- Yoga para crianças
 - Yoga para gestantes
 - Pilates solo com Inélia Garcia Cássia
 - Pilates com Keyner Luiz: Pilates e Treinamento Funcional nas Patologias do Quadril e Reabilitação das Patologias do Joelho através de exercícios de Mat com Acessório
 - Pilates com Vanessa Melo: Pilates Kids e Pilates na Terceira Idade -Pilates com Marlon Bluner: Mobilizações Articulares e Neurais no Cadillac e -Reabilitação das patologias de membros inferiores no Reformer
 - Pilates com Glaucia Adriana: Desvendando a Escoliose Através Do Método -Pilates e Cervicalgias – Abordagem Dinâmica no Método Pilates Avaliação Dinâmica
 - Pilates Patrícia Valeriano: Repertório de aulas para gestante trimestre a trimestre
 - Pilates Érika Fehler: Reformer e Torre Simultâneo e Cadillac Avançado -Pilates-Cássia Frade: A versatilidade do Cadillac e The Universal Reformer (Consolidando o básico para construir progressões)
 - Pilates-Elizabeth Larkham: Pilates Centrado na Fásia (Mat e Reformer) e Variações em Pé no Reformer para mobilidade no quadril, equilíbrio e força. -Pilates-Marlon Bluner: Mobilizações Articulares e Neurais no Cadillac e Reabilitação das patologias de membros inferiores no Reformer -Pilates Hipopressivos Voll Pilates
 - Meditação com o médico Ênio Bogus
 - Yoga com Professor Hermógenes
- No Budismo-Facilitadora e praticante do CeBB
Retiros e Palestras com Monja Coen / Thich Nhat Hanh/Lama Santin.
Formações em Pilates:-Elaine de Marcondes (Solo e aparelho) -Voll Pilates(Solo e Aparelho) -Formação em Neo Pilates Voll Pilates
Especializações-Patologias da coluna Vertebral (Voll Pilates) Pilates para gestante - Voll Pilates
Pilates para crianças - Voll Pilates
Patologias dos Joelhos-Voll Pilates
Patologias da Cervical -Voll Pilates
- Jornadas:Educação Física
Congressos da Voll Pilates
Atualmente Proprietária e professora do Espaço Nyása .



QUEM SOMOS

O Espaço Nyása encontra-se em atividades terapêuticas há mais de 15 anos, tendo à frente Syssa Santos, professora com graduação em Educação Física, bem como, formação e extensão em Dança pela Universidade Federal do Paraná, em Yoga pela Aliança do Yoga e também pela Faculdade Vicentina, extensão em Yoga pela Faculdade de Artes do Paraná, formação em Psicologia Budista. formações em Pilates solo e aparelho pelo Physichal Mind Institute of New York, formação em Neo Pilates, possui ainda diversos cursos e especializações nas áreas de fisioterapia e terapias naturais.

O cenário atual nos trouxe novos desafios e por que não oportunidades também, nos reinventamos, como muitos nesse momento. Com isso, surgiu a oportunidade de levarmos nossas práticas diárias e conhecimentos por meio virtual. Utilizando ferramentas on line expandimos nossos alcances e diariamente são postadas as aulas que acontecem no espaço disponíveis a todos os nossos alunos. Seguimos nossas atividades regulares em nossa escola, com todos os cuidados que esse momento exige.

Ofertamos as seguintes praticas:

- . Yoga Terapêutico
- . Hatha Yoga
- . Pilates Solo
- . Ballet Fitness
- . Relaxamento
- . Meditação
- . Dicas terapêuticas

As aulas podem ser realizadas em nossa sede ou virtualmente.



PROGRAMA: PRÁTICA PARA TODOS OS MOMENTOS

O ano de 2020 trouxe diversos desafios, precisamos nos adaptar, criar novos hábitos, novas rotinas, as relações sociais, inclusive as de trabalho, se modificaram. Este é um momento de transformações que exige criatividade e inovação, tanto nas relações familiares como empresariais. Sabemos que lidar com tamanha alteração em nossas vidas não é nada fácil, e ainda mais em um período tão curto de tempo, não conseguimos nos preparar para tamanha alteração em nossas rotinas.

Pensando nessa nossa nova realidade, em que precisamos encontrar um ponto de equilíbrio mental e físico, nasceu o projeto “PRÁTICA PARA TODOS OS MOMENTOS”.

O projeto consiste em fornecer praticas de relaxamento, meditação, dicas terapêuticas, além de aulas como:

YOGA TERAPÊUTICO - Trata o corpo e a mente com um enfoque terapêutico, preocupando-se em aliviar desconfortos lombares, cervicais, articulares e ligamentares. Estimulando todo o sistema orgânico e circulatório. Mas também fortalecendo e modelando o corpo, equilibrando a respiração e trazendo paz e serenidade os exercícios servem para restabelecer a vitalidade do corpo e da mente, é recomendado para o alívio de inúmeras doenças físicas, sem contar que na prática você pode desenvolver a flexibilidade do corpo, força, alívio e a redução do ESTRESSE e da ANSIEDADE.

HATHA YOGA - Prática milenar baseada no Yoga Tradicional seguindo as suas vertentes do Yoga antigo.

A prática proporciona benefícios como redução de ansiedade, melhora do sono, aumento do tônus muscular e da flexibilidade e melhora do sistema imunológico. A prática consiste em vários angas (fases), Asanas (posturas corporais), pranayamas (respiratórias), mantras (sons e ultra sons que emitem uma vibração interna que proporcionam o aquietamento da mente) meditação, relaxamento, mudras (gestos re-flexológicos realizados com as mãos que estimulam a conexão e o estado de atenção).

O Hatha Yoga lhe traz em conexão com você mesmo e lhe proporciona paz e serenidade, além de gerar energia e disposição.



PILATES SOLO - Prática de condicionamento físico e mental, a qual tem como benefícios o aumento da resistência física, serenidade, melhora de flexibilidade, correção de problemas posturais, melhora a concentração, tonifica a musculatura, melhora a coordenação motora, alivia dores musculares, entre outros benefícios.

BALLET FITNESS - Prática fundamentada no ballet clássico agregando também exercícios de pilates. Apesar da delicadeza dos movimentos clássicos, a aula tem um gasto de calorias maior do que uma aula comum, pois ela trabalha o corpo como um todo. Os benefícios da prática são muitos, dentre eles a melhora da postura, aumenta a auto-estima, coordenação Motora, musicalidade, ritmo e tonificação muscular.

MEDITAÇÃO E RELAXAMENTO - Trata-se de uma prática interior, um momento de concentração profunda e atenção com seu ser interior, proporcionando o equilíbrio geral . A técnica constitui uma grande variedade de práticas que visam a um controle mental com o intuito de educar a mente para que se consiga um controle para lidar com as emoções e conviver melhor consigo mesmo.

Enfim, esses são alguns exemplos do que são ofertados em nossas práticas. Dispomos de aulas on line gravadas diariamente que podem ser acessadas através das nossas redes sociais. Levamos o nosso espaço por meio virtual, utilizando serviço de vídeo conferência (ZOOM), grupos fechados do facebook, além de conversas com alunos para auxiliar nos tratamentos de patologias. Os exercícios das aulas são pensados nas necessidades dos praticantes, focando na melhoria postural e emocional, acreditamos que a boa pratica precisa manter corpo e mentes sãos.



PROPOSTA

A Empresa conveniada pode optar por fidelizar integralmente o acesso de seus colaboradores diretamente com o Espaço Nyása, partilhar com parte do custo de acesso ou, simplesmente, permitir a divulgação direcionada aos seus colaboradores interessados.

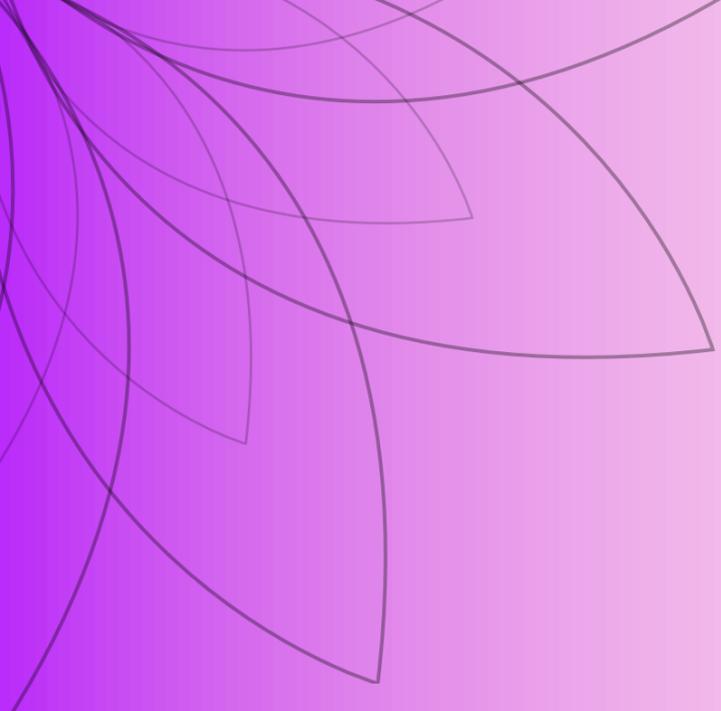
Os momentos de prática geram integração familiar, visando a harmonia.

Acreditamos que ao abarcar este projeto o empresário/empresa demonstrará aos seus colaboradores que se confraterniza com todas as dificuldades impostas pelo momento mundial, conectando-se ao âmago familiar, agora extensão do ambiente profissional, induzindo a consciência necessária ao equilíbrio do corpo e da mente, visando que um corpo sem dor e uma mente mais serena refletem em qualidade de vida e melhor produção em suas atividades profissionais. Reforçando que as práticas propostas em nosso espaço tem uma proposta terapêutica as quais visam realizar um preventivo/tratamentos de tendinite, bursites, tendinopatias, epicondilite, realinhamento postural, dores lombares e cervicais, além de fortalecimento das articulações.

Dispomos dos seguintes planos:

- . Aulas em grupo ou personalizadas, com interação aluno X professor através de vídeo conferência pelo ZOOM, com horários pré estabelecidos
- . Acesso a aulas gravadas disponíveis para alunos através do facebook em grupo fechado, o aluno seleciona o melhor horário para realizar a prática, além de ter disponíveis diversas aulas.
- . Oferecemos também aulas presenciais na nossa sede física que se encontra na Rua Miguel Piekarrski, 1175. Boa Vista. Curitiba/Paraná.





Buscamos promover estabilidade nesta transição, acautelando as necessárias e estáveis condições de produção à distancia e ou presenciais.

Conscientes das condições de atendimento direcionado, colocamo-nos à disposição de eventuais dúvidas

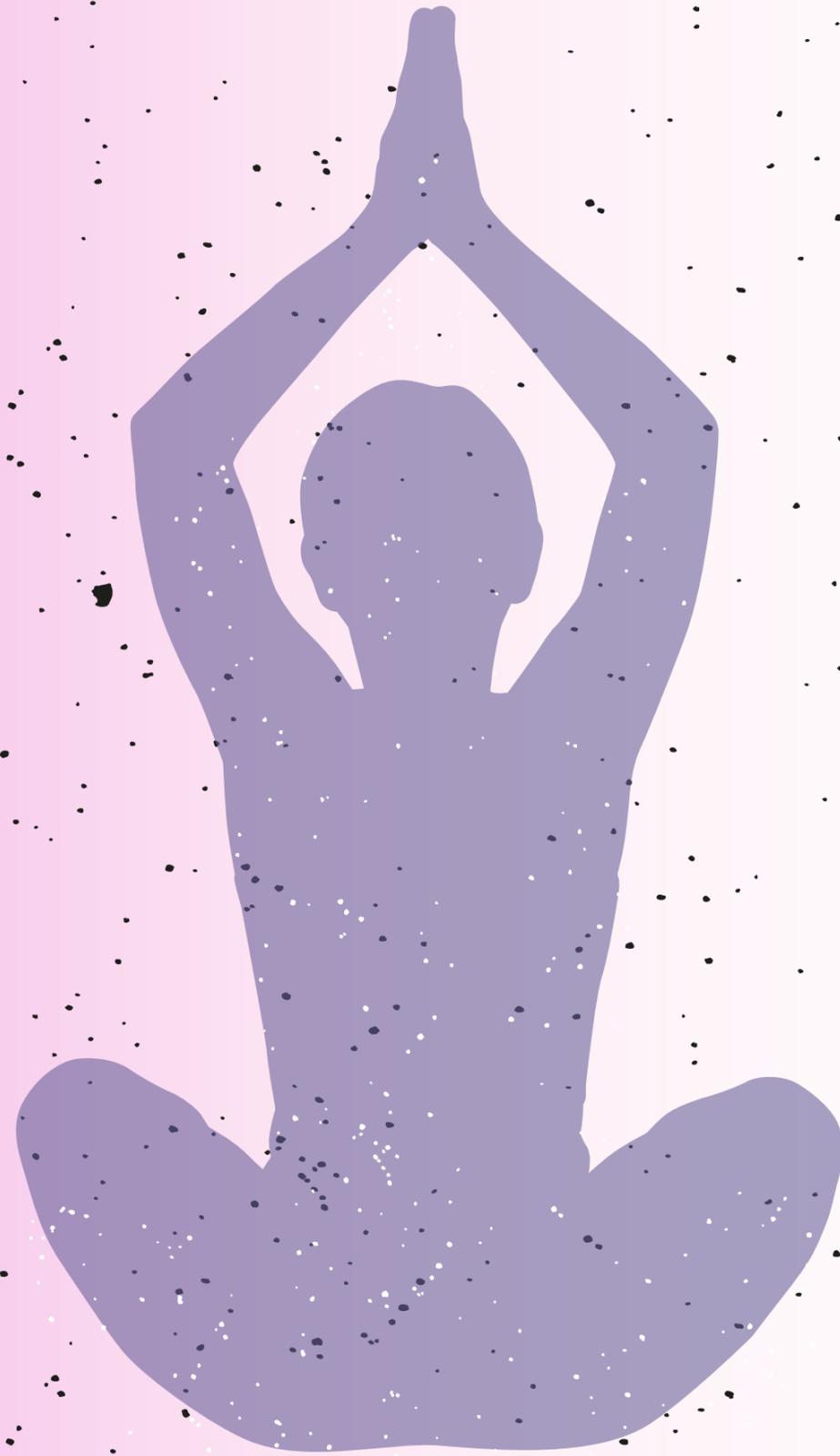
Syssa Santos

(41) 99856-1828 / (41) 99564-9218

syssanyasa@hotmail.com

site: espaco-nyasa.negocio.site





namastê

