



# Daniela Tavares

Licenciada e Bacharel em História, Educadora - Instrutora de Yoga e meditação para Adultos, crianças, adolescentes, idosos e gestantes - Terapeuta corporal - Tratamentos Ayurvédicos - Medicina Tradicional Chinesa (Tui-ná) – Fitoterapia - Terapias alternativas

 **by Teko Porã**



# Trajetoária profissional

## Educa o Básica

Professora de História, atuou em escolas públicas, privadas e projetos da Secretaria da Educa o do Estado de São Paulo. Lecionou dentro do ensino fundamental, médio e EJA.

## Medita o, Yoga e sua Filosofia

- Instrutora de Yoga, estuda e pratica desde 2008. Formada em Hatha Yoga, Iyengar Yoga, Yoga Vinyasa Flow , Yoga para gestante e doulagem.
- Atuou como professora de Yoga para crianças e adolescentes na educa o por meio de colégios, institui es privadas e públicas como a Funda o Casa de São Paulo, desenvolvendo inteligência emocional e a forma o de caráter de nossas crianças, por meio da  tica proposta pelo Yoga.
- Publicou um livro coletivo com os idealizadores do "Yoga com Histórias", levando yoga para crianças de forma leve e divertida.
- Estudo aprofundado em medita o e nos estudos filosóficos do Yoga e suas escrituras.

## **Terapias alternativas , medicinas tradicionais**

Medicina Tradicional Chinesa - Tuiná, Fitoterapia, Dietologia, Aromaterapia, Cristaloterapia, Reiki e outras

## **Aprofundamento em Terapias Ayurvédicas**

- Especializou no método da Kusun Modak - Yoga massagem ayurvédica
- Formou-se nos conhecimentos da Medicina Tradicional Indiana– O AYURVEDA- e suas terapias.
- Aprofundou dentro deste conhecimento pós graduando-se nessa terapia irmã do yoga que carrega todo o segredo do bem viver humano.

# O encontro

"Em 2020, com a pandemia tive um encontro muito importante com os povos guaranis. Nesse momento pude aprender um pouco mais da cultura enquanto pude participar da construção de um escola em formato de bioconstrução dentro de uma aldeia, arrecadar rações, cestas basicas e iniciar um projeto de saúde e bem-estar , que envolvia a produção de biocosméticos naturais. Foi assim que pude fortalecer uma amizade maravilhosa junto da Pajé Pará, que logo mais batizaria a minha futura empresa!" Dani Tavares





# Teko Porã Terapias Integrativas

**Teko Porã**, nome Guarani que significa literalmente o "bem viver" ou seguir "o belo caminho". Traz um conceito profundo de bem-estar, pois é a busca por uma vida plena e saudável em harmonia com a natureza, consigo mesmo e com os outros.

## Propósito

A **Teko Porã Terapias Integrativas** é um espaço de cura holística, com diversas terapias e práticas integrativas que visam a harmonia entre o corpo, mente e espírito, promovendo a saúde integral humana, porém com uma visão planetária.

## Serviços

Oferecemos práticas de yoga, meditação, dança terapia hindu, atendimentos ayurvédicos e diversos tipos de terapias corporais guiados por profissionais especializados e comprometidos por valores humanistas e com responsabilidade social.

## Objetivo

Acreditamos que a realização individual é também a realização do coletivo e do nosso planeta. Nossa missão é Instruir e compartilhar com nossos clientes uma vida com qualidade, saúde, felicidade, conhecimentos, trocas saudáveis, prosperidade e sustentabilidade!

# Meus desafios diários como empreendedora

**1**

## **Conhecimento especializado**

Organização empresarial, liderança, financeiro, vendas, marketing, recursos humanos, design de interiores etc

**2**

## **Gestão de tempo**

Encontrar tempo equilibrado entre todas as responsabilidades familiares e profissionais.

**3**

## **Tomada de decisões**

Liderar e tomar decisões assertivas trabalhando em equipe.



# Superando Desafios

Empreender é realmente desafiador, mas acredito que podemos superar qualquer obstáculo. Nosso caminho pode ser árduo, mas é também repleto de oportunidades e crescimento pessoal.

Convido a todas mulheres empreendedoras que se una nessa jornada, apoiando e fortalecendo umas as outras. E sim, celebrando nossas conquistas e enfrentando qualquer desafio com coragem e determinação Juntas, somos mais fortes e capazes de construir um futuro brilhante, seguindo o Belo Caminho!

Dani Tavares

11 969148810

[tekopora.terapias@gmail.com](mailto:tekopora.terapias@gmail.com)