



revigora
método Kusum Modak

Débora Cortez Leite (Bhana)

Indicada para todos, uma vez que a primeira sessão conta com uma avaliação que define como a sessão deve acontecer com cada um.

O Método Kusum Modak combina alongamentos inspirados no Yoga Iyengar com a massagem tradicional ayurvédica.

O foco está na respiração, na circulação e favorece o fluxo da energia vital, que circulando sem bloqueios representa saúde: do corpo, da mente, das emoções, da alma.

A partir do alinhamento da coluna, outros alinhamentos se dão, naturalmente. Aos poucos, como diz Kusum, pétala por pétala, o corpo vai se abrindo como uma flor.

Essa terapia corporal chegou a mais de 40 países e estima-se tenha tratado mais de 5 milhões de pessoas. Prática integrativa que olha o ser de um modo global, que promove e trata nossa saúde.



efeitos



Campo físico: alivia tensões, realinha a coluna, fortalece o sistema imunológico, nutre a pele, equilibra o sistema nervoso e a produção hormonal, liberando endorfinas e hormônios do bem-estar.



Campo mental: promove relaxamento, restaura a comunicação mente e corpo, melhora foco e concentração, combate o stress e seus sintomas, como insônia, impaciência, apatia e depressão.



Campo emocional: favorece o processo de autoconhecimento, promove o alinhamento dos centros energéticos e emocionais, desperta autoconfiança e autoestima.

a terapeuta



Meu nome é Débora Cortez Leite. Também sou conhecida por Bhana, nome que recebi de meu mestre na meditação.

De 1992 a 2016, atuei na Educação, como pedagoga. Em 2016, fiz a transição de minha carreira e, desde então, atuo como terapeuta corporal com o Método Kusum Modak.

No Brasil, sou certificada no Método por Alda Martinelli e na Índia por Laura Cantoni, em treinamento supervisionado por Kusum.

Estou atualizada e certificada pelo Modak Institute. Do qual faço parte, atuando na Diretoria de Educação. O Instituto é global e foi fundado por Kusum Modak para salvaguardar seu Método.

Faço parte do GEPICS- Grupo de Estudos das Práticas Integrativas e Complementares de Saúde da USP. Ingressei nesse grupo, justamente para estudar os prontuários dos atendimentos feitos por mim entre 2016 e 2020.

Sou dedicada e sigo na busca de conhecimentos e vivências que possam me ajudar a refinar cada vez mais a prática.

Sou sensível, atenta e muito cuidadosa no atendimento das pessoas que chegam até mim.

Quando iniciamos o trabalho, nem com medicação eu estava dormindo. Nos últimos 40 dias, se tomei a medicação 3 ou 4 vezes, foi muito. Nas últimas 3 semanas, quando está dando dez, onze da noite, já não existo.

Giga Guedes

Ela veio encaminhada pela medicina convencional, buscando uma terapia complementar para o tratamento da depressão. Ao final da primeira sessão ela disse: "Nossa, acho que eu não estava mais vendo cores. Não tinha reparado nessa toalha. Como é linda. E brilha!

Mônica Azevedo Suto

"...e ali, quando você me colocou sentado e me alinhou, foi como se tivesse desbloqueado minha coluna e a energia pudesse trafegar novamente. Minhas mãos, meus braços e até meu rosto começaram a formigar com essa energia que voltava!"

Luis Felipe Martins

ciclo

Receber uma sessão será sempre uma experiência a ser vivida! Agora, é no tratamento que as possibilidades se ampliam.

O ideal para tratar nossa saúde é entrar no ciclo: receber sessões semanais pelo tempo que vai sendo definido individualmente, ao longo do processo de cada um.



 (11) 96347-2473

  @revigora.sp

Atendimento em Pinheiros • SP