

## Depoimentos de alunos

Alunos e instrutores do MÃ©todo DeRose - Joinville

Meus queridos...

Venho por meio deste, expressar a minha alegria por fazer parte desta famÃ­lia e desta cultura tÃ£o maravilhosa.

Serei eternamente grata, pelo carinho, pela amizade, pelos momentos agradÃ­veis que tenho passado junto a vocÃ­as.

Quero parabenizÃ­-los pelo trabalho lindo que exercem, levando qualidade de vida e autoconhecimento Ã todos que aqui praticam.

Desejo de coraÃ§Ã£o todo sucesso do mundo a vocÃ­as.

BeijÃ­o e um mahÃ­ abraÃ­so!

Com carinhos da

Silvana SouzaPraticante do MÃ©todo DeRose em Joinville

Â

Queridos instrutores, queria expressar em palavras todo o carinho e afeto que dedico a vocÃ­as.

AgradeÃ­so a todos por terem me acolhido, e por fazerem parte desta etapa tÃ£o especial em minha vida.

AgradeÃ­so principalmente a Fernanda, que me apresentou a esta tÃ£o maravilhosa cultura, e tambÃ©m ao Gustavo, que a cada dia acrescenta algo de novo Ã minha evoluÃ§Ã£o.

Amo todos vocÃ­as, de uma forma Ãnica e especial. Beijinhos! Ana ZimmermannPraticante do MÃ©todo DeRose em Joinville

Â

Gustavo, Helton, Fernanda, JoÃ£o e demais amigos do SwÃ­sthya!

Palavras seriam poucas para expressar a mudanÃ­a que o MÃ©todo DeRose viabiliza em nossas vidas, trazendo tudo aquilo que qualquer ser humano almeja e mais um pouco! SÃ£o raras as pessoas que trazem essas mudanÃ­as positivas em nossas vidas! Muito obrigado a todos e ao nosso Mestre e Educador DeRose! Marcos FornerPraticante do MÃ©todo DeRose em Joinville

Â

Queridos amigos,

Que toda a alegria reine absoluta sobre vocÃ­as, que tornam as nossas vidas tÃ£o especiais.

O encontro com vocÃ­as Ã diariamente inesquecÃ­vel, eternamente essencial.

Feliz sou eu que faÃ­so parte desse fino coro. Obrigada por iluminar de azul celeste a minha vida. Amo vocÃ­as o tempo todo! Pollyana NiehuesPraticante do MÃ©todo DeRose em Joinville

Â

A todos os meus instrutores-amigos da Unidade Joinville, de ontem e de hoje!

Muito obrigada por abraÃ­arem o YÃ´ga, e mais ainda o SwÃ­sthya YÃ´ga, como estilo de vida e profissÃ£o!

AgradeÃ­so por sua dedicaÃ§Ã£o e perseveranÃ­a! E agradeÃ­so ainda mais por dividirem suas vidas comigo, me tornando, por consequÃªncia, muito mais vivo, humano e auto-suficiente.

Um grande abraÃ­so! Vicente QueirogaPraticante do MÃ©todo DeRose em Joinville

Â

A todos que freqÃ¼entam a Unidade Joinville, saibam que descobriram um tesouro!

Gustavo e equipe, vocês sabem como transmitir toda a alegria e dedicação que traduzem a verdadeira essência dessa antiga tradição.

Continuem sempre assim, lindos, nos contagiando com esse clima aconchegante que encontramos aqui.

Parabéns pelo trabalho pois eu que acompanho desde o começo me surpreendo a cada dia com as conquistas de vocês! Swá;Sthya. Lara Guimarães Praticante do Método DeRose em Joinville

Â

Faço parte a tão pouco tempo desta família, mas foi o bastante para ficar muito melhor como pessoa.

O trabalho de vocês todos é maravilhoso.

Tudo de muito bom para todos.

Beijos 1000,

Susanne Cordova Praticante do Método DeRose em Joinville

Â Â

Queridos instrutores do Método DeRose. Toda a dedicação, alegria e empenho de vocês tem valido muito a pena, pois a escola é ótima e me auxilia a ter cada vez mais bem estar. Com carinho,

Camila Sanches P. Meira

Praticante do Método DeRose em Joinville

Â Â é equipe

Joinville! Conhecer o Método DeRose, é para nós, motivo de grande alegria e satisfação. Ainda mais tendo a oportunidade de conviver com uma equipe tão comprometida com seus ideais. "O verdadeiro saber está em compartilhar o conhecimento." Obrigada por tudo! Abraços, Â Lone e Jair Praticantes do Método DeRose em Joinville

Há algum tempo eu estava procurando por vocês. Sentia a necessidade de participar de um grupo que compartilhasse dos meus ideais de vida e, sem querer, os encontrei.

Como é bom poder compartilhar de momentos tão bons na Uni-Yô'ga Joinville e levar um pouco desta felicidade para todos os ambientes da minha vida, inclusive meu próprio interior!

Obrigada por tantas aulas gostosas e, principalmente por tanto carinho incondicional!

Amo vocês!

Eliane Brusque Praticante da Uni-Yô'ga Joinville

Â Aliar uma prática que estimule e desenvolva "corpo e mente" em um mesmo momento foi o meu maior achado dos últimos anos. Junte-se a isso um método completo e reconhecido, uma equipe competente e simpática, e um ambiente agradável... e aqui estamos nós!

Maura Zurdo Praticante da Uni-Yô'ga Joinville

Â

Helton, Thais, Irapuê, Fátima e Gustavo: Apesar do pouco tempo de contato com vocês só tenho para comentar pontos positivos. Temos o hábito de não falar que não fomos bem atendidos em lugares, que a comida não estava boa em tal restaurante, que o hotel não era tão confortável... Contudo, são raras as pessoas que, quando ficam felizes e suas expectativas são superadas, dão feedback positivo para outrem. Quem não gosta de ser elogiado? Saber que está fazendo bem feito e deixando o outro feliz? Eu cheguei a ver o valor do investimento que estou fazendo pra mim em outros lugares, por isso, muitas coisas me chamaram a atenção no ambiente de vocês, desde a primeira vez que fui quando o Helton me atendeu e depois quando fiz a primeira prática com a Fátima.

Essa relação que vocês tem entre vocês cinco e que também é um espelho na relação com os praticantes. Tudo isso me chamou muito a atenção. É muito mais que uma relação de cliente x fornecedor. É verdadeiramente uma relação profunda, de amizade. Isso, infelizmente, vemos em poucos lugares. Eu preso muito nisso. Bem, vocês estão de

parabéns. Já comentei de vocês para muita gente e podem ter certeza que continuarei assim fazendo. Contem comigo para o contínuo crescimento e sucesso da Uni-Yôga Joinville. Pra mim, vocês são únicos no que fazem! Continuem assim e melhorando a cada dia, mais e mais. Grande abraço a cada um: Fátima, Gustavo, Helton, Thais e Irapuê!

Thalita Mara

Praticante da Uni-Yôga Joinville

---

...vocês são super receptivos e de uma simpatia incomparável, sem contar com a energia contagiante (alto astral). Obrigada por vocês existirem... Dalva Meyer  
Praticante da Uni-Yôga  
Joinville

---

Gostaria de dizer-lhes que esta sendo muito prazeroso participar das práticas, o ambiente e as pessoas são muito agradáveis, espero compartilhar muito tempo das atividades e estreitar os laços de amizade. Gislaíne Fernandes Praticante da Uni-Yôga Joinville

---

Sou mais uma fã de carteirinha dessa egragora linda, maravilhosa, família imensa e gostosa!  
Amo vocês. Lara Guimarães Praticante da Uni-Yôga Joinville

---

Muito bom estar de volta e perto de vocês, amo muito todos! Obrigada por me acolherem e fazerem parte tamanha em minha vida! Janaina Moslavacz Praticante da Uni-Yôga  
Joinville

---

A maioria das pessoas só começo a se interessar por qualidade de vida porque o tema é cool. Na verdade, é uma questão de vida ou morte para qualquer empresário, executivo, estudante, desportista, intelectual, celebridade, político, enfim, para todos os que vivem nas grandes cidades e que estão escrevendo a História do Mundo com as suas realizações do dia-a-dia. Qualidade de vida não é fugir da vida real, nem se refugiar numa cidade pequena, sítio ou fazenda. É continuar em São Paulo, New York ou Paris, agitando, criando, realizando, usufruindo de tudo o que a vida moderna nos concede, de tudo o que a tecnologia nos proporciona, mas degustando cada momento com descontração e alegria, tornando sua existência digna de ser vivida. Qualidade de vida é alimentar-se de forma saudável, mas sem ser um eco-chato. É dedicar alguns minutos por dia para procedimentos corporais inteligentes, que não agredam seus ligamentos ou articulações. É aprender a respirar melhor e concentrar a sua mente para maximizar a performance na profissão, no esporte e na vida afetiva. E, durante o trabalho, esporte ou relação afetiva, saber manter-se descontraído e descomplicado. Ser uma pessoa feliz e que faz os outros felizes, de quem todos têm prazer em estar por perto. Este é o tripé que constitui a fórmula da saúde: bom exercício, boa alimentação e boa cuca. Se você fizer muito bem os outros dois, mas faltar um dos três, a saúde vai ficar capenga. No entanto, os recursos disponíveis quase sempre tratam somente de exercícios (nem sempre inteligentes), ou saúde de nutrição ou saúde da área emocional. E quando o emocional não está bem, você não ganha dinheiro. Quando não ganha dinheiro somatiza algum problema de saúde. Cuidar separadamente de cada área e tentar uma sinergia forçada costuma não dar certo. É preciso encontrar um método que integre tudo isso de forma harmoniosa. Pois um dia eu vinha caminhando pela Alameda Jaú, em São Paulo, e pensando com os meus botões como poderia administrar meu tempo e dinheiro para cuidar da boa forma, da alimentação e do emocional sem ter que sacrificar meu trabalho ou lazer, e sem ter que ficar correndo de um lado para o outro. Esse foi um dos dias mais felizes da minha vida. Eu estava realmente dispersa e deixei minha bolsa cair ao chão derrubando tudo. Confusa, tentei me abaixar e então percebi que da casa número 2000, uma porta se abriu e dela saíram três pessoas lindas, um átimo astral e educação. Imediatamente todos me ajudaram a recolher meus pertences e me ofereceram água. Ora, isso não é comum, tanta educação e simpatia nos dias de hoje. Eles me levaram para dentro da casa e, tomada pela curiosidade, fiquei pensando o que se fazia ali: se seria uma escola, um SPA, ou algo parecido. Como a ler meus pensamentos, a gentil recepcionista me salvou perguntando se eu queria informá-los. "Sim, claro!", respondi ensaiando uma naturalidade meio forçada. Ela me explicou que o local era uma escola de life style que trabalhava com o Método DeRose. E o que seria isso? É uma cultura. O Método DeRose ensina como respirar melhor, como administrar o stress, como concentrar-se e cultivar a qualidade de vida. O aprimoramento corporal é obtido mediante técnicas isométricas e isotônicas. Nossa Casa é um espaço de cultura e bem-estar. Um ambiente onde você poderá participar de palestras, cursos e aulas práticas, tanto em grupo quanto com personal trainer. Bem, gostei do astral, adorei as pessoas que conheci lá dentro e comecei a frequentar para compreender melhor. Isso mudou a minha vida. Para melhor, é claro! Passei a ser mais feliz, mais energética, mais produtiva e o meu corpo está saradíssimo. Inclusive, devido à minha melhor percepção adquirida com a prática diária e à administração do stress, estou até ganhando mais dinheiro, pois isso tudo se reflete no seu comportamento quando você está bem consigo mesmo e com todos à sua volta. Hoje sinto que é um privilégio poder compartilhar essa experiência com você que lê o meu artigo. Vai ser maravilhoso que você também venha fazer parte da nossa história. Alessandra Roldan Praticante da Uni-Yôga Jardins