



ESG
MIND PRÁTICAS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL



Environmental
Social
Governance

Esses três pilares são usados para avaliar o desempenho de uma empresa em termos de sua responsabilidade social e ambiental, bem como sua governança corporativa.



ESG MIND

São práticas corporais no estado de presença para promover fluxo, troca e autoconhecimento utilizando dos três pilares: **ambiental, social e governança.**

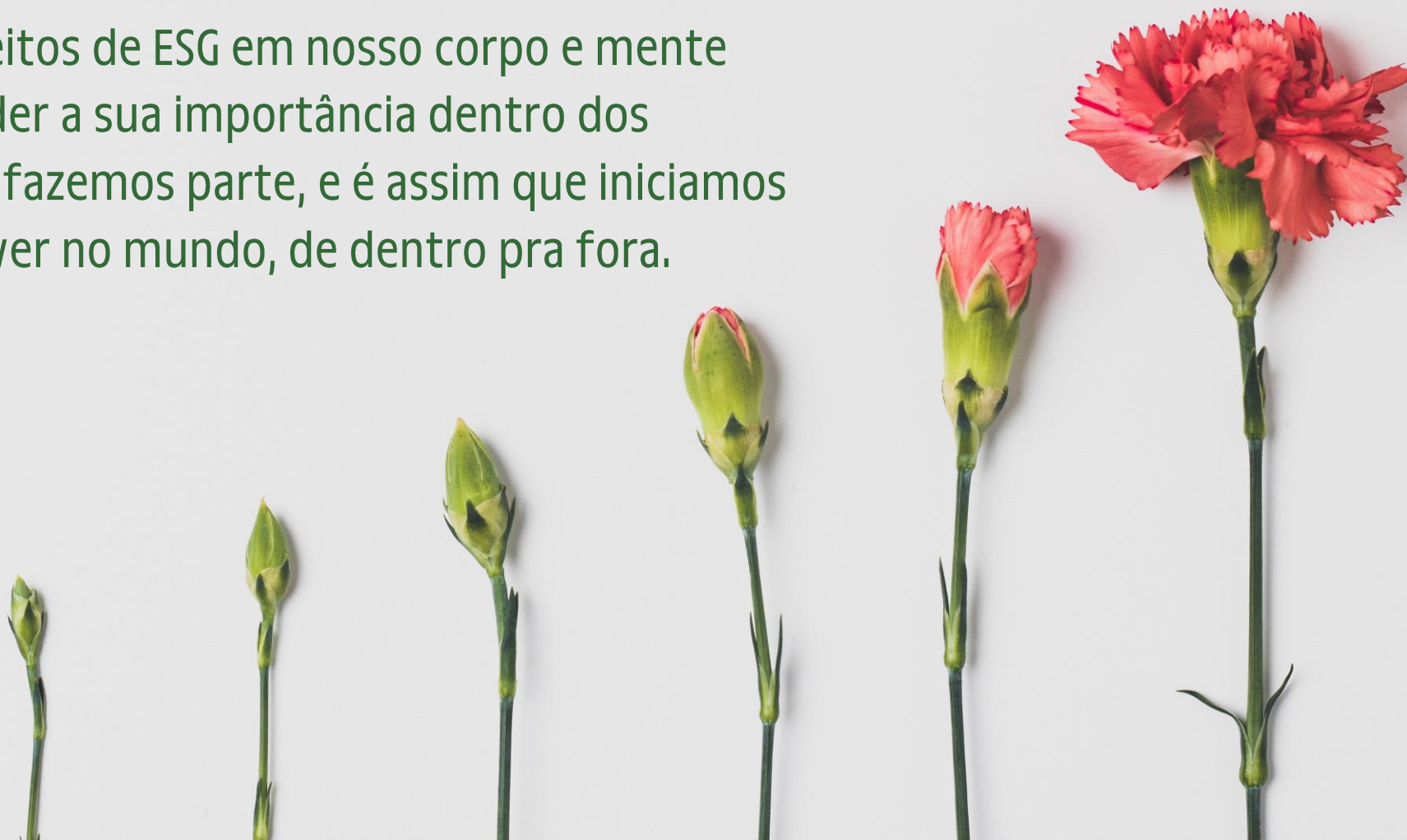


ESG MIND

As práticas trazem ferramentas que ajudam as pessoas a entenderem a importância do uso eficiente da água nos tecidos, do descarte de resíduos emocionais e da inclusão entre as diversas partes do corpo com seus humores e temperamentos, tudo isso, para promover impactos positivos no corpo e na mente.

ESG MIND

Quando aplicamos os conceitos de ESG em nosso corpo e mente temos facilidade de entender a sua importância dentro dos diversos ecossistemas que fazemos parte, e é assim que iniciamos a mudança que queremos ver no mundo, de dentro pra fora.



ESG MIND

An aerial photograph of a lush green field. A circular path, possibly a dirt or gravel path, winds through the grass, leading towards a cluster of trees in the center of the frame. The lighting is soft, creating a serene and natural atmosphere.

As empresas que adotam práticas sustentáveis e responsáveis podem reduzir seus custos e aumentar sua eficiência operacional, além de atrair e reter talentos, melhorar sua reputação e aumentar a lealdade dos clientes.

Por último, mas não menos importante, as empresas que operam de maneira estão fazendo a sua parte para proteger o meio ambiente e promover a justiça social.

ESG MIND

Ambiental (Espaço físico corpo)

Criar um ambiente biológico favorável para construir bons pensamentos e percepções.

1. Hidratação das fáscias e tecidos
2. Eliminação de resíduos
3. Circulação do sangue

ESG MIND

Social (Espaço emocional e cognitivo)

Promover a inclusão, pertencimento e respeito pela diversidade das experiências vividas e herdadas

1-Experiências vividas

- Conflitos e traumas pessoais

2-Experiências herdadas

- Conflitos e traumas coletivos

ESG MIND

Governança (Espaço físico SNC)

Ajustar, monitorar, organizar, avaliar, e elaborar planos para uma vida melhor.

1-Governança biológica (SNA)

- A melhor resposta de controle surge com a hidratação das fâscias e tecidos e mobilidade.

2-Governança Cognitiva (córtex pré-frontal e cerebelo)

- A melhor resposta para controle surge de ampliar a percepção e atenção plena

COMO?



COMO?



Isso faz sentido?



Wagner da Rocha é graduado em Educação Física pela USP e pesquisador de métodos sistêmicos e integrativos.

O **ESG MIND** foi inspirado nas recentes pesquisas sobre fâscias e neurociência para promover o desenvolvimento cognitivo, social e emocional através de práticas corporais.

www.pausavital.com.br

