

2º Cruzeiro Qualidade de Vida MSC Musica – Rumo a Salvador Embarque em Santos, dia 15/02/2009 – 6 noites



Dr. Artur Zular
Presidente do IQV

Um cruzeiro especial para você relaxar e aprimorar o seu modo de viver.

Uma semana inteira para relaxar, cuidar da mente e do corpo e ainda aproveitar para conhecer um pouco mais de si mesmo. O cruzeiro temático Qualidade de Vida vai levar você para um encontro com o que há de melhor na busca do equilíbrio mental, físico e emocional para uma vida mais saudável. Acompanhado de profissionais renomados, você vai navegar pelas variadas técnicas para alcançar bem-estar, analisar e rever seus hábitos, sua vida profissional, sua forma de relacionamento com as pessoas, e aprender a cuidar de si mesmo com muito mais carinho e com o valor e brilho que você merece. Coordenado pelo Dr. Artur Zular, presidente do IQV, um verdadeiro time de médicos, terapeutas, educadores físicos, fonoaudiólogos, especialistas em técnicas corporais, entre outros, estarão reunidos para oferecer uma programação diferenciada com palestras, *workshops* e aulas práticas para promover uma verdadeira mudança de vida.

Fique bem consigo, com a vida, com as pessoas mais queridas. Isso é qualidade de vida.

Programação geral

Palestras

- Sucesso sem stress;
- Inteligência Emocional;
- Rejuvenescimento – o que a Medicina pode fazer por você;
- Dê adeus ao sedentarismo;
- Resolução de conflitos;
- Amor, paixão e doença;
- Liderança e gestão de pessoas.

Workshops

- Massagem;
- Canto;
- Jogos de tabuleiro milenares;
- Danças Circulares;
- Trate bem a sua voz;
- Arte e expressão;
- Medida de gordura corporal.

Aulas práticas

- Yoga;
- Caminhada;
- Hidroginástica;
- Alongamento com biobol;
- Circuito;
- Meditação.

Conheça o currículo do coordenador do Cruzeiro Qualidade de Vida

Dr. Artur Zular – Presidente do Instituto Qualidade de Vida, Presidente do Comitê Multidisciplinar de Medicina Psicossomática da Associação Paulista de Medicina, Vice-Presidente da Associação Brasileira de Medicina Psicossomática, Presidente do Centro de Estudos e Pesquisas de Stress, *coach* executivo, palestrante e consultor empresarial. É autor do livro Sucesso sem Stress (Editora Best Seller - 3ª. Ed).

Informações e horários diretamente a bordo.
Consulte itinerário e tarifas na página 39 (MSC Musica).

