

JANEIRO 2023 | EDIÇÃO Nº 17 | NEWSLETTER DIGITAL

IGUATEMI DAILY



O NOVO ANO DÁ BOAS VINDAS A TODAS AS POSSIBILIDADES QUE SURGIRÃO NOS PRÓXIMOS 365 DIAS. POR AQUI, SEGUIREMOS JUNTOS OXIGENANDO AS IDEIAS, ACOMPANHANDO TODAS AS INOVAÇÕES E TRANSFORMAÇÕES. NESTA EDIÇÃO, DESTACAMOS TENDÊNCIAS JÁ DELINEADAS POR ESPECIALISTAS EM BELEZA E DECORAÇÃO. E PARA QUE A BOA COMUNICAÇÃO SEJA ALIADA EM 2023, ENTREVISTAMOS A FONOAUDIÓLOGA E AUTORA ANA ALVAREZ.

POR DENTRO DOS INTERIORES

DECÓR

O ano mal começou e os especialistas já apontaram algumas tendências de design de interiores. Cores vibrantes vêm como forma de autoafirmação, substituindo os tons neutros e o estilo romântico que marcaram o design de interiores nos últimos anos. Móveis artesanais e peças antigas recém-reformadas também tomam o lugar dos móveis comprados em grandes lojas, não apenas por uma questão de gosto, mas também em consideração ao impacto ambiental desse tipo de produção. E falando em meio ambiente, uma das previsões mais fortes é a incorporação de plantas e elementos botânicos, o chamado design biofílico que já destacamos em edições anteriores. Outra mudança marcante em 2023 será a celebração do imperfeito, além de uma valorização de diferentes texturas, aproveitando os elementos da natureza.



CORES VIBRANTES NA DECORAÇÃO. (FOTO: FERNANDO MARROQUIN)

DESIGN FORA DA CURVA

DECÓR

Ao longo da história, o corpo feminino foi representado das mais diversas formas por meio dos olhos e das interpretações dos artistas. Recentemente, curvas têm sido inspiração para designers, que imprimem suas visões em quadros, tapeçarias, cerâmica e até mesmo no formato da mobília. Cada vez mais, peças decorativas remontam mulheres e diferentes aspectos da feminilidade, desde a sensualidade do corpo feminino até a jornada da maternidade e o impacto que um corpo sofre ao trazer uma nova vida ao mundo. Corpos plurais são retratados com admiração e até uma pitada de humor, em uma tentativa de desassociar a ideia de nudez com vergonha. Ao redor do mundo, a ideia dos artistas é mudar a visão que se tem do corpo feminino, reconhecendo seus diferentes papéis e a beleza em cada um deles.



DECORAÇÃO EM CURVAS. (FOTO: FINANCIAL TIMES)



SHINTA MANI MUSTANG, NEPAL. (FOTO: DIVULGAÇÃO)

VIAGEM DE IMPACTO

VIAGEM

Do Sri Lanka ao Nepal, o Financial Times mapeou diferentes iniciativas que unem hospitalidade e filantropia. Os hotéis Shinta Mani, no Camboja, por exemplo, do arquiteto Bill Bensley, foram abertos simultaneamente ao Shinta Mani Foundation, que destina recursos para as necessidades do povo local, indo desde educação e saúde até microempréstimos e empregos. A organização Wild Philanthropy, criada pela empresa de viagens para a África Journeys by Design, destina doações a projetos de desenvolvimento e conservação da comunidade, o que enriquece a experiência de quem faz turismo na região. Já os hotéis Resplendent Ceylon, destinam 15% dos lucros para ajudar a população local de diferentes formas, como com bolsas de estudos, e também para conservação da biodiversidade.

ZERANDO O GAME

BEM-ESTAR

A conhecida marca de videogames Xbox fechou uma parceria inédita com o aplicativo de relaxamento Calm. Para os usuários premium do app, serão disponibilizados para meditação novos sons retirados de jogos como Halo Infinite e Sea of Thieves. Já os gamers que tiverem interesse em experimentar os recursos do Calm, uma assinatura com gratuidade nos três primeiros meses e 50% de desconto no primeiro ano será disponibilizada aos membros do Xbox Gamepass Ultimate. A colaboração é um esforço conjunto das marcas para melhorar o bem-estar de seus usuários. Para os fãs de videogames, o recurso pode ser útil quando precisarem relaxar após alguns jogos, enquanto para aqueles que já conhecem os benefícios da meditação, pode ser uma forma de descobrir uma nova atividade para ajudar a lidar com o estresse.



JOGO "HALO INFINITE", COM SONS NO CALM. (FOTO: DIVULGAÇÃO)



MEMBROS DO LUDDITE CLUB. (FOTO: SCOTT ROSSI)

JOVENS DESCONECTADOS

COMPORTAMENTO

Na contramão do usual comportamento da geração Z, os jovens que fazem parte do Luddite Club não enxergam celulares, redes sociais ou mesmo a vida urbana moderna como parte da natureza humana. Baseado em Nova Iorque, o grupo quer incentivar as pessoas a tentar viver completamente no "mundo real". Uma vez por semana, os zoomers do Luddite Club se reúnem em um parque para passar algumas horas longe da tecnologia, lendo, escrevendo, pintando e fazendo qualquer coisa que não envolva aparelhos eletrônicos. E o curioso nome veio de Ned Ludd, operário da indústria têxtil que protestou contra a industrialização no século XVIII e incentivou outros a fazerem o mesmo sob seu nome.

O MELHOR DA CULTURA

ENTRETENIMENTO

A centenária revista norte-americana TIME, uma das publicações mais relevantes do mundo, anualmente publica sua famosa lista de personalidades mais influentes do planeta. Os seus editores ampliaram as listas do último ano e publicaram diversas seleções, destacando o melhor da cultura, de programas de TV a livros de ficção. Nesta edição, confira as principais escolhas da TIME e aproveite para ver (ou rever) conteúdos com o endosso da curadoria dos jornalistas do veículo. Veja os primeiros lugares do ranking:



AMY BLOOM E SEU MARIDO BRIAN AMECHE. (FOTO: ELENA SEIBERT)

FILME

OS FABELMANS, DE STEVEN SPIELBERG, ACOMPANHA O PERSONAGEM FICTÍCIO SAMMY FABELMAN, QUE É INSPIRADO NO PRÓPRIO DIRETOR QUANDO JOVEM, ENQUANTO ELE NUTRE O AMOR PELO CINEMA E DESCOBRE UM SEGREDO DE FAMÍLIA QUE MUDA A MANEIRA COMO ELE VÊ O MUNDO.

LIVRO

IN LOVE, DE AMY BLOOM, É UM LIVRO DE NÃO FICÇÃO COM MEMÓRIAS DA AUTÓRA SOBRE SEU MARIDO, QUE FOI DIAGNOSTICADO COM ALZHEIMER E ESCOLHEU COLOCAR UM FIM À PRÓPRIA VIDA. A OBRA É UM RETRATO PROFUNDO DE UM AMOR QUE DESAFIA OS LIMITES.

PODCAST

NORMAL GOSSIP APRESENTA FOCOAS ANÔNIMAS COM HISTÓRIAS GERALMENTE AMBIENTADAS EM COMUNIDADES IMPROVÁVEIS – COMO POR EXEMPLO UM GRUPO DE TRICÔ ENVOLVIDO EM UM ESCÂNDALO – QUE TOMAM RUMOS INESPERADOS.



DESFILE DE MODA VIRTUAL. (FOTO: MALIK AFEGBUA)

CELEBRANDO O ENVELHECIMENTO

MODA

Mesmo com as mudanças constantes no mundo da moda, existe um padrão universal nas passarelas que permanece: a juventude. Cada vez mais, os desfiles tentam ser inclusivos com diferentes corpos, mas isso raramente inclui modelos mais velhos. Depois de experimentar as realidades virtual e aumentada, e a inteligência artificial, o diretor de cinema Malik Afegbua realizou um desfile de moda digital, por meio de IA, com uma coleção imaginária e imagens ultrarrealistas. Com o envelhecimento como tema central, a passarela virtual foi ocupada por modelos mais velhos, celebrando o grisalho dos cabelos e enaltecendo o público maduro. Apesar do evento ter sido fictício, realça o debate em torno da escassez em representatividade e em soluções de mercado para aqueles que movimentam a chamada economia prateada – que, inclusive, foi pauta no podcast Iguatemi Futuro e você pode ouvir [aqui](#).

MÍNIMOS DETALHES

MODA

Em um movimento excepcionalmente minimalista, as roupas masculinas tanto de alfaiataria personalizada quanto de varejistas têm mostrado uma simplicidade. E isso não se refere apenas às cores neutras, mas na própria configuração das peças, que perdem elementos como botões e colarinhos com o protagonismo da versatilidade. As significativas mudanças refletem o momento atual de busca pela eficiência sem abrir mão do conforto que era garantido com as calças de moletom usadas durante a pandemia. Contudo, quanto mais simples uma peça, mais aparentes ficarão seus ocasionais defeitos, sendo a nova moda, portanto, um desafio para os designers e alfaiates. Os profissionais agora devem adaptar não apenas seus desenhos, mas também os tecidos utilizados para ter certeza de que o caimento seja perfeito e versátil.



MINIMALISMO NAS ROUPAS MASCULINAS. (ILUSTRAÇÃO: PAUL TULLER)

A ARTE DE COMUNICAR

UM BATE-PAPO COM A FONOAUDIÓLOGA ANA ALVAREZ



ANA ALVAREZ, FONOAUDIÓLOGA. (FOTO: ACERVO PESSOAL)

Com a chegada de um novo ano, comumente fazemos uma série de resoluções. Contudo, a maioria de nós esquece do potencial de melhoria e impacto de uma de nossas principais ferramentas: a comunicação. Para que neste ano a sua comunicação não fique no dito pelo não dito, entrevistamos a fonoaudióloga [Ana Alvarez](#), autora do best-seller “Deu Branco”, que recentemente lançou um livro sobre a arte de se comunicar, “Falei Sem Pensar”. O lançamento, sua sétima publicação, é resultado de mais de 35 anos de experiência nas áreas de Audição, Memória e Comunicação. No bate-papo, Ana compartilha dicas valiosas para que em 2023 a boa comunicação seja a maior aliada nas relações, nos negócios e na vida.

– Ana, para algumas pessoas a comunicação é um dom, mas para tantas outras ainda é um desafio. Comunicar-se bem é uma habilidade que pode ser aprendida? Como desenvolvê-la?

A comunicação, dom ou desafio, é uma capacidade humana. Envolve arte e ciência. Comunicar-se de forma efetiva é uma habilidade que pode ser desenvolvida e aperfeiçoada todos os dias das nossas vidas. Como? Pensem junto comigo: nascemos para conviver e construir vínculos afetivos, emocionais e sociais, e essa construção acontece, passo a passo, por meio da comunicação interpessoal. Para mim e muitos pesquisadores na área, o mais importante num diálogo é aprender a

colocar real atenção no interlocutor e ouvir sem interrupções. Ouvir e perceber o que deixou de ser dito com palavras, mas mostrado nos gestos e na expressão facial. Por isso, o contato de olhos e a atenção são fundamentais para o entendimento e a formulação do que dizer. Em seguida, há a ciência para planejar o que dizer. E o que calar. A escolha de palavras mostraria o que uma pessoa quer expressar, pois a palavra, se bem utilizada, nos permite comunicar exatamente o que está se passando. Ao mesmo tempo, o mau uso pode confundir o interlocutor e tornar as circunstâncias mais desorganizadas e difíceis. Em síntese, se você desenvolver a atenção e o olhar ao outro, a escuta ativa e a escolha criteriosa de palavras, estará no caminho da excelência em comunicação.

_Hoje muito se fala sobre polarização e intolerância com pontos de vista distintos. Você acha que a comunicação se deteriorou nos últimos anos? Quais as principais razões para isso?

Hoje observa-se um fenômeno que eu chamo de "o exagero da autoexpressão": todos, muito voltados para as próprias necessidades e expectativas, querem falar e se expor, e ninguém parece querer ouvir. Então, partindo-se da perspectiva de que a escuta, individual e coletiva, é escassa, torna-se muito difícil chegar a uma conciliação de ideais e pontos de vista. Estranho isso acontecer numa década em que surgem tantos movimentos de inclusão e equidade. Sem real escuta para a compreensão das necessidades alheias, esses movimentos tornam-se esforços de poucos, com baixa adesão e sucesso restrito. É preciso investir na empatia e na escuta compassiva para que haja crescente aceitação do outro e suas características.

_A tecnologia ampliou os canais de comunicação e os novos formatos digitais impactaram a forma como conversamos. Como adaptar nosso estilo de comunicação aos diferentes contextos mantendo nossa essência?

A comunicação, como processo, é sempre a mesma. O que vai se adaptar é o tipo de linguagem a ser usado. A essência é ouvir e ser ouvido; é se fazer entender e passar a sua mensagem, sob a sua perspectiva, de uma maneira que o interlocutor possa compreendê-la. Realmente, o progresso da tecnologia nos trouxe, por exemplo, o uso diário das videochamadas, onde o grande desafio para manter a naturalidade é olhar para a câmera para que o interlocutor perceba o seu contato de olhar, e passear os olhos rapidamente pela tela para que você tenha a percepção dos gestos e da expressão facial do interlocutor para planejar sua próxima fala.



ANA ALVAREZ, FONAUDIÓLOGA. (FOTO: ACERVO PESSOAL)

_As mensagens de voz e texto, que muitas vezes são a principal forma de interação tanto na vida pessoal quanto no trabalho, trouxeram novos problemas para o âmbito da comunicação. Como podemos aproveitar a agilidade que estes formatos proporcionam, sem perder o toque humano nas relações?

Mensagens de voz e de texto são meios ágeis de comunicação e, por serem rápidos, as pessoas as tomam por informais e as respondem muitas vezes, por impulso, sem atenção à qualidade da voz e da fala e, no caso da escrita, à digitação. Por exemplo, é bastante comum a voz sair no meio de uma gargalhada ou sem fôlego, e os erros de digitação originarem palavras bem diferentes daquelas que se queria usar. Logo, o que o interlocutor entende? O riso, a afobação, ou o significado das palavras? É bom saber que o que mantém o toque humano na comunicação por mensagens são os elementos não-verbais, isto é, a qualidade da voz e o ritmo da fala, que na escrita são representados pela pontuação. Logo, cuidar da voz, da entonação, da pontuação e da exatidão das palavras é mandatário para a boa recepção.

_Quais os principais desafios que você vê na comunicação entre as gerações? A aceleração digital ampliou as diferenças que existiam entre elas?

A comunicação entre gerações sempre trouxe um grande desafio: é onde o preconceito e a inflexibilidade mais aparecem. Eu acredito que isso sempre existiu, talvez a aceleração digital a exponha mais. Veja, onde essa diferença é mais aparente é na família e no trabalho. E para ambas as situações há que se preservar a manutenção do vínculo, o respeito a ele e o gerenciamento da

impulsividade. Vínculo é um elo sutil entre as pessoas. Sente-se um vínculo. E ele, tanto na família, como no trabalho, pode ser flexível, se transformando com as mudanças individuais, com as distâncias e com as escolhas. Muitas vezes é difícil separar contexto de intenção, mas é essencial manter o cuidado ao usar o lugar de fala, pois o mau uso das palavras pode confundir os interlocutores e tornar as circunstâncias mais difíceis. Aqui, mais uma vez, é importante ouvir com empatia e falar com compaixão.

_Ana, qual o papel do autoconhecimento para uma melhor comunicação?

Para mim o autoconhecimento é a base de tudo. Vem de um dos significados da autoestima, o de se fazer uma estimativa de si mesmo, isto é avaliar nossas qualidades e nossos vulnerabilidades. Ao fazer isso, temos uma visão clara de quem somos, com nossas forças e desafios com espaços para aperfeiçoamento, o que é essencial para termos tanto a clareza no que diz respeito à qualidade do nosso desempenho, quanto a autoconfiança necessária para termos a certeza de que seremos capazes de atingir um patamar mais alto de performance comunicativa.



- Livraria da Travessa
_Shopping Iguatemi
São Paulo
- Livraria da Vila
_Shopping JK
Iguatemi
- Shopping Iguatemi
Campinas





NAOMI ACKIE INTERPRETANDO WHITNEY HOUSTON. (FOTO: DIVULGAÇÃO)

EXPOSIÇÃO WHITNEY HOUSTON

EVENTOS

De 18 a 23 de janeiro, em frente à Pati Piva, o Iguatemi São Paulo apresenta uma exposição gratuita com alguns figurinos utilizados no filme "I Wanna Dance with Somebody – A História de Whitney Houston". O longa estrelado por Naomi Ackie chega em breve nos cinemas do Iguatemi e narra a trajetória de uma das maiores cantoras de todos os tempos. Desde que era apenas uma menina do coro de New Jersey até a carreira mundial como uma das artistas mais vendidas e premiadas do mundo, a cinebiografia transporta o público numa viagem pungente e emocional pela vida e carreira de Whitney Houston, através dos espetáculos e dos êxitos mais populares, do sucesso e dos dramas que preencheram a sua vida.

PROMOLOVERS 2023

VAREJO

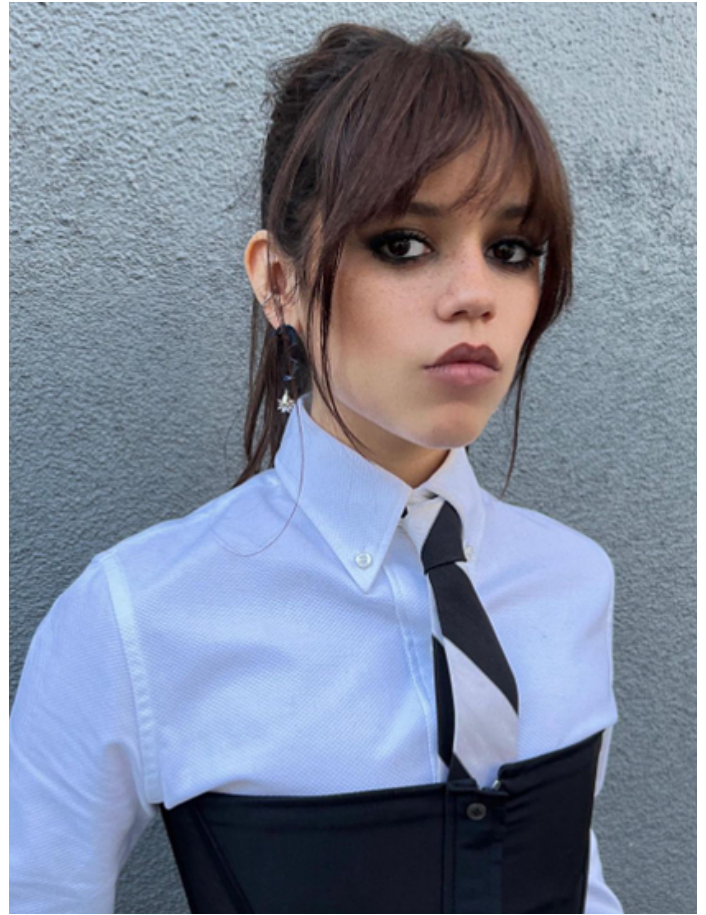
Tradicionalmente em janeiro, as unidades do Iguatemi promovem liquidações em suas lojas, e a deste ano está prestes a começar. Para aqueles apaixonados por descontos, de 20 a 31 de janeiro o Iguatemi São Paulo irá divulgar as lojas participantes da PromoLovers 2023. Os consumidores encontrarão itens exclusivos com descontos de até 60% nos segmentos de moda feminina, masculina, praia, infantil, brinquedos, calçados, papelaria, perfumaria, informática, eletrônicos, mesa & banho e decoração. Para saber quais são as lojas participantes, acompanhe nossas redes sociais ou acesse nosso site.

PROMOLOVERS 2023. (FOTO: DIVULGAÇÃO)

AS TENDÊNCIAS DE BELEZA EM 2023

BELEZA

A Glamour britânica convocou especialistas para apontar quais tendências em cabelo, maquiagem, unhas e skincare observaremos ao longo deste ano. O cabelo repartido para o lado, por exemplo, é uma moda millennial muito criticada pela geração Z, que prefere a divisão no meio, mas 2023 promete a volta desse estilo, assim como cortes em camada para emoldurar o rosto. E para dar mais estilo aos fios, acessórios que marcaram os anos 2000 estão na previsão, especialmente as presilhas e tiaras de "preppy girls" vistas em séries de sucesso como *Gossip Girl*. Maquiagens com cílios alongados, bochechas rosadas e até mesmo uma estética minimalista são esperadas, mas o estilo grunge gótico também mostra que makes pesadas continuarão no radar, especialmente após o sucesso de Wandinha Addams na nova série da Netflix.

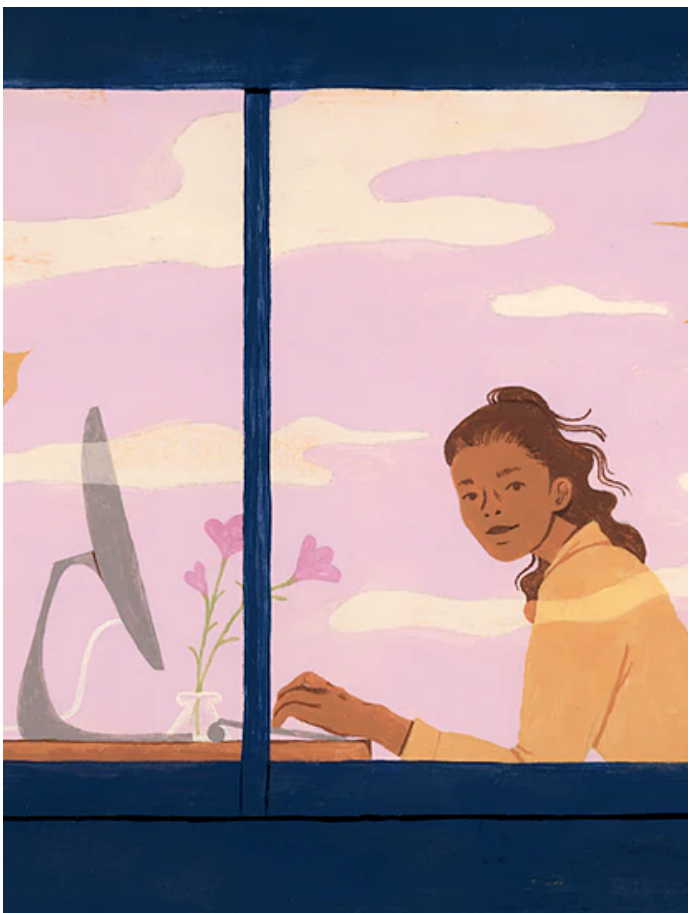


JENNA ORTEGA, INTÉRPRETE DE 'WANDINHA'. (FOTO: REPRODUÇÃO)

FLORESCENDO SILENCIOSAMENTE

COMPORTAMENTO

A pandemia mudou a nossa relação com o trabalho e uma das tendências observadas foi o quiet quitting, em que as pessoas desistem silenciosamente de seus empregos. Uma matéria publicada no The Washington Post oferece, porém, uma alternativa: o quiet thriving, em que é feito um esforço para mudar o que incomoda. Um dos primeiros passos é encontrar algo que motive e se engajar com as pessoas ao seu redor, seja ligando-se a alguém específico ou fazendo parte de um grupo. Quando as intenções e os limites em relação a um trabalho são bem delineados, fica mais fácil entender o que funciona ou não, e comunicando isso, talvez seja possível negociar tarefas mais entusiasmantes e reformular as funções do cargo ocupado. É claro que exercer um trabalho que não traz felicidade não é a solução, mas às vezes, é possível florescer silenciosamente e transformar a situação.



QUIET THRIVING. (ILUSTRAÇÃO: CÉLIA JACOBS)

O RENASCENTISMO CONTEMPORÂNEO

ARTE

Séculos após o fim do Renascimento, o mundo já viu mudanças incontáveis na arte, mas agora parece que os artistas estão voltando a se inspirar nas obras e temas que marcaram esse período. Diversos jovens artistas fazem parte desse movimento de resgate artístico das tendências que orientaram grandes talentos durante dois séculos. Temas religiosos retornam às telas com a mesma paleta de cores, assim como releituras modernas de temas renascentistas. Mesmo artistas contemporâneos sem crenças religiosas significativas se viram mais interessados em olhar para trás e resgatar as narrativas que inspiraram grandes mestres do que pintar o mundo em que vivemos hoje, uma nostalgia muito representativa da própria história da arte, que mostra circularidade em seus movimentos artísticos.



QUEEN OF THE NIGHT, 2022, POR ELLA WALKER. (FOTO: JASON WYCHE)

CURADORIA COM TOQUE BRASILEIRO

ARTE

Em uma decisão pioneira, a Bienal de Veneza anunciou a escolha de um brasileiro como curador de sua próxima edição: Adriano Pedrosa. Ensaísta, curador e diretor artístico do Museu de Arte de São Paulo, Pedrosa organizou diversas exposições na última década, incluindo as antologias "Histórias", que analisaram, em diferentes mostras, a história da arte brasileira e reexaminaram a cultura latino-americana contra influências e contracorrentes da Europa, África e Américas indígenas. Em 2006, o curador foi co-organizador da Bienal de São Paulo, a segunda bienal mais antiga, atrás apenas da de Veneza, para onde ele partirá em 2024. O trabalho de Adriano Pedrosa é aclamado por críticos de todo o mundo, e ele será o primeiro latino-americano a fazer parte da curadoria do evento.



ADRIANO PEDROSA, CURADOR ARTÍSTICO. (FOTO: DANIEL CABREL)

SALADA FATOUCHE

O RESTAURANTE ALMANARA COMPARTILHA A TRADICIONAL
RECEITA DA GASTRONOMIA ÁRABE



SALADA FATOUCHE DO ALMANARA. (FOTO: DIVULGAÇÃO)

Os aromas da milenar culinária árabe ainda eram quase desconhecidos no Brasil quando o Almanara se estabeleceu em São Paulo em 1950. O restaurante presente nas unidades São Paulo, JK, Campinas e Alphaville, nesta edição revela sua receita de salada fatouche. Para começar, corte o pimentão e a cebola em finas fatias, o rabanete em rodela, a alface em

tiras, e o pepino e o tomate em pequenos cubos. Pique a salsinha, desfolhe a hortelã e misture tudo. Para o molho, coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata por aproximadamente 2 minutos. Em uma travessa, adicione a salada e o molho, em seguida misture tudo. Acrescente o sumac, o pão torrado e espalhe as sementes de romã. Um prato diferente e saboroso!

Salada

- **4 folhas de alface romana**
- **1 /4 pimentão vermelho**
- **2 pepinos japoneses descascados**
- **½ xícara (chá) cebola**
- **10 folhas de hortelã**
- **4 rabanetes médios**
- **2 tomates**
- **1 colher (chá) salsinha**

Molho

- **½ xícara (chá) azeite**
- **2 colheres suco de limão**
- **2 pitadas de sal**
- **1 pitada de pimenta branca**
- **1 dente de alho**
- **4 pitadas de sumac**
- **20 sementes de romã**
- **20 cubos de pão sírio cortado em cubos torrado**

UMA CIDADE NA LUA

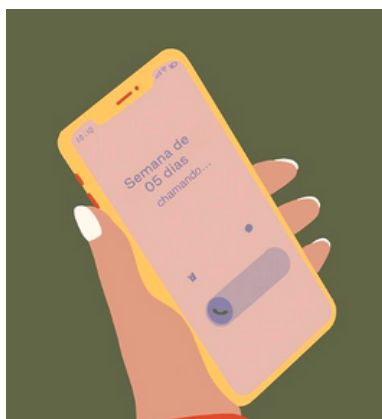
INOVAÇÃO

A **NASA concedeu um contrato de US\$ 57 milhões à ICON**, empresa pioneira no uso de tecnologias avançadas para construção 3D, para desenvolver tecnologia de impressão 3D para a construção de rodovias, launchpads e casas na superfície da Lua. A empresa tem como objetivo construir um dispositivo que possa ser transportado para a Lua e use os materiais lunares para construir a base. O Projeto Olympus, como foi nomeado, é parte do programa Artemis, de planejamento para a exploração humana da Lua a longo prazo. O objetivo é preparar o astro para a habitação humana no futuro. Se tudo correr como o planejado, essa será a primeira construção da humanidade fora do planeta Terra.



NASA E ICON. (FOTO: DIVULGAÇÃO)

03 PERFIS NO INSTAGRAM PARA SEGUIR



@NEWPLAN.JOURNAL

EM MEIO A UMA AVALANCHE DE CONTEÚDO, UMA COISA É CERTA, O NEW PLAN JOURNAL PUBLICA FATOS, TENDÊNCIAS E BOAS CONVERSAS DE BAR COM ILUSTRAÇÕES INCRÍVEIS E ÓTIMAS REFLEXÕES. A PRODUTORA DE CONTEÚDO OFERECE AINDA UMA NEWSLETTER GRATUITA.



@LIVIADEBUENO

LÍVIA DE BUENO É AUTORA DO LIVRO "VIDA ESPIRITUAL NA MATRIX" E AUXILIA OUTRAS PESSOAS A CONECTAREM SUAS VIDAS ESPIRITUAL E MATERIAL, UTILIZANDO O INSTAGRAM COMO UMA PLATAFORMA DE DIÁLOGO COM PESSOAS INTERESSADAS EM APRENDER MAIS SOBRE BEM-ESTAR E AUTOCONHECIMENTO.



@FLORDEMIM

CRIADO POR YASMIM BARROSO, ESSE PERFIL ESTIMULA A MUDANÇA DE HÁBITOS DE QUEM VIVE PROCRASTINANDO, E PODE TE INSPIRAR A TIRAR PROJETOS DO PAPEL. ELA DÁ DICAS PRÁTICAS E REALISTAS PARA MUDAR A ROTINA, ENTENDER A IMPORTÂNCIA DO DESCANSO E DEFINIR PRIORIDADES.

#monthinspiration

O MÊS DE JANEIRO TRAZ CONSIGO O FRESCOR DA OPORTUNIDADE DE SE REINVENTAR, APROVEITE PARA PLANEJAR OS PRÓXIMOS PASSOS E TRABALHAR O AUTOCONHECIMENTO.

INSPIRED BY OXYGEN

@IGUATEMI

WWW.IGUATEMI.COM.BR

@JKIGUATEMI