ONAWA SONO
NEUROWELLNESS LAB



Seu corpo está exausto. Mas sua mente não desliga.

Você se deita cansada, mas o sono não vem.
Acorda de madrugada e custa a adormecer novamente.
Ou desperta cedo demais, quando seu corpo ainda precisava descansar.

Quando foi a última vez que você acordou descansada?

Imagine dormir e realmente sentir que descansou.
Acordar com mais clareza mental, leveza e disposição para o dia.

Entenda por que seu sono mudou e o que pode ajudar. Veja no verso →

Dra. Victoria Monge-Fuentes
Neurocientista · Terapeuta do som
Condutora de meditação

@onawa.neurowellness.lab

ONAWA SONO

Se você está na perimenopausa ou na menopausa, talvez experimente:

- despertares frequentes durante a noite;
- dificuldade para adormecer;
- acordar antes do desejado e ter dificuldade para voltar a dormir.

O PROGRAMA

O **ONAWA SONO** é um programa personalizado de 10 sessões, desenvolvido **especialmente para mulheres** que desejam compreender melhor o que está acontecendo com o próprio sono e criar condições para um descanso mais profundo e restaurador.

Nas sessões, você é gentilmente guiada em práticas de percepção corporal, respiração e meditação. Também experimenta **massagem sonora com taças terapêuticas sobre o corpo** e sons de diversos instrumentos musicais. Essas práticas ajudam a relaxar profundamente, acalmar a mente e aliviar o estresse e a ansiedade, favorecendo um sono de melhor qualidade. **Não é necessário ter experiência prévia.**

Individual e presencial · Brasília **Vagas limitadas**

- Programa baseado em evidências científicas sobre sono e regulação.
- Abordagem complementar ao acompanhamento médico, quando necessário.

Lista prioritária aberta até 26 de novembro, 2026

Aponte a câmera do celular e entre na lista prioritária

Você recebe em primeira mão as informações do programa e os benefícios de inscrição antecipada.