



**INSTITUTO**  
**SELMA COSSO**

---

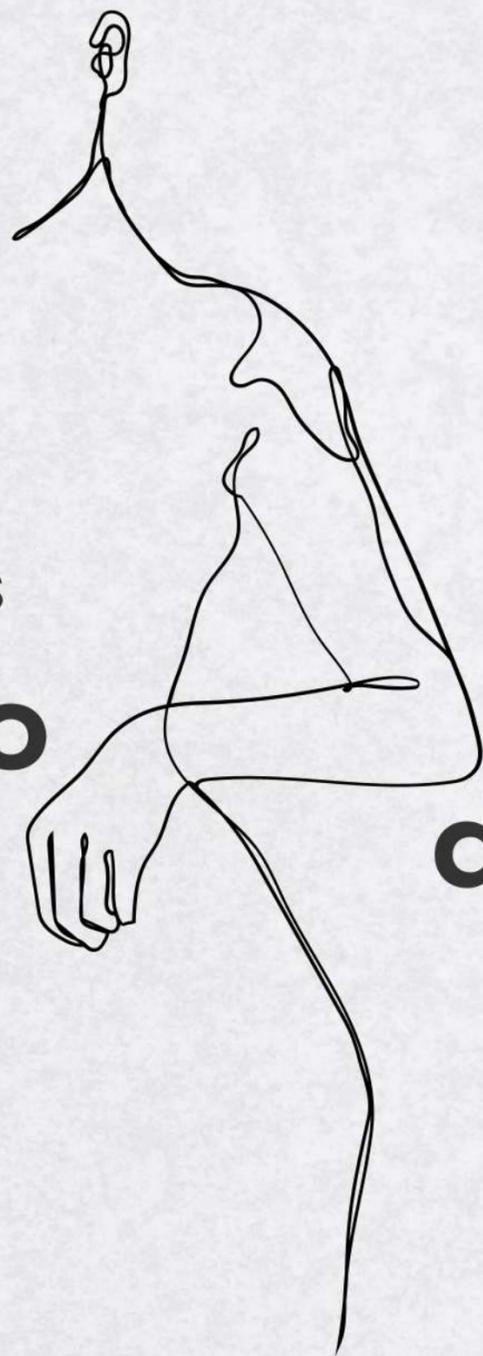
**INSTITUTO SELMA COSSO**

**PORTFÓLIO**

**TERAPIAS INTEGRATIVAS**

para alguns  
**há tratamento**

---



**desenvolvimento**

para outros

BR  
AZ  
ER



SELMA

## Selma Cosso

Palestrante&Mentora  
Fundadora do Instituto

Fisioterapeuta, eutonista, Palestrante internacional, escritora, apresentadora do programa Criando Conexões, embaixadora da Divine Académie Française des Arts Lettres et Culture, CEO do Instituto Selma Cosso, doutora e mestre em Historia da Ciência. Apresentadora dos programas Conexão Novo Mundo das rádios Barreirinha em Portugal e Exclusiva Fm no Brasil com o programa Riqueza Garantida.

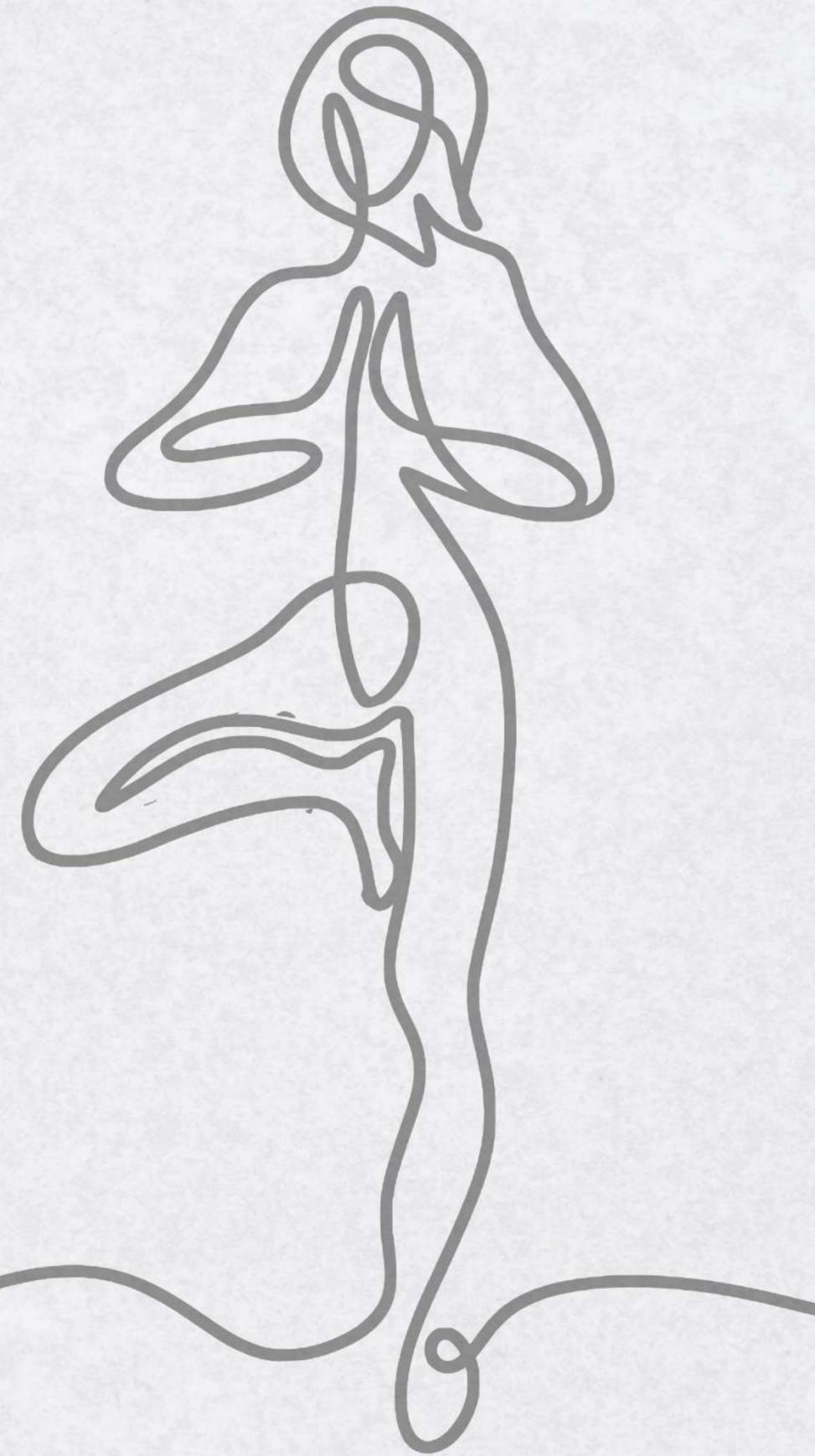
@selmacosso

@institutoselmacosso

**Instituto Selma Cosso**  
Terapias Integrativas

Selma fundou o seu Instituto para compartilhar os seus estudos, técnicas e práticas terapêuticas desenvolvidas ao longo da sua jornada. Atualmente, o Instituto está sediado no Brasil, na capital de São Paulo, onde são oferecidos atendimentos, cursos e palestras.

INSTITUTO  
**SELMA COSSO**



Nós acreditamos  
**no movimento**

---

nos investimos na  
**ciência**

promovemos o  
**desenvolvimento**



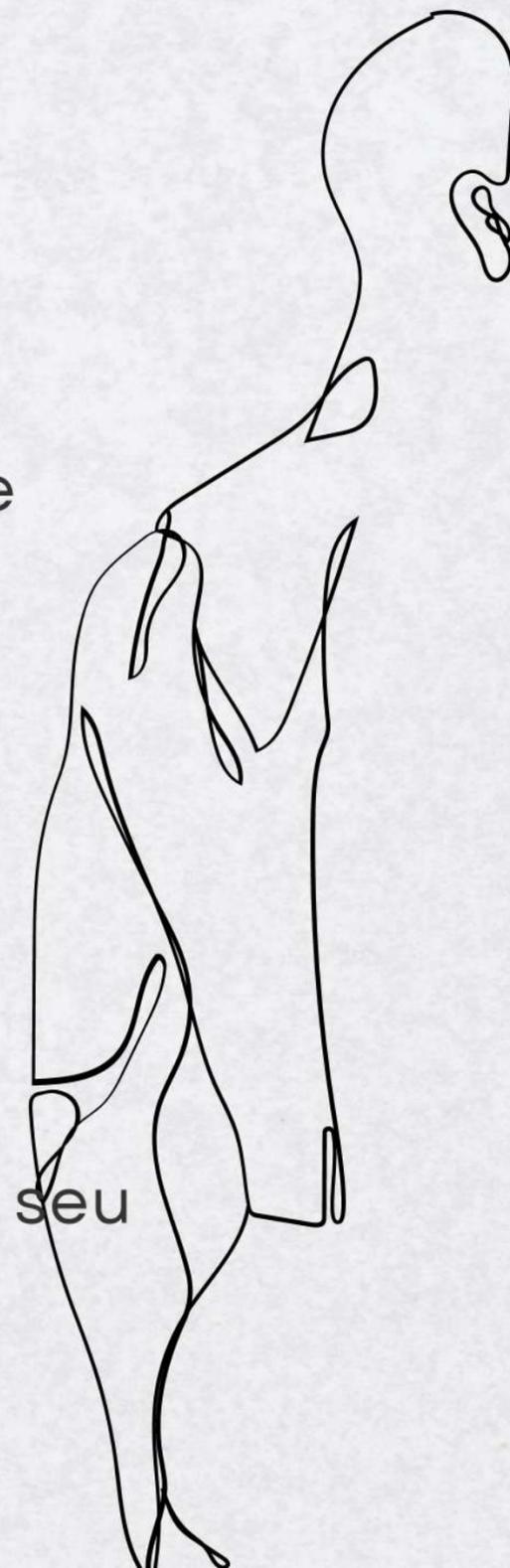
# Conheça-nos

## Missão

Proporcionar acesso a metodologias terapêuticas e tratamentos exclusivos desenvolvidos pelo Instituto Selma Cosso, com o objetivo de promover alívio e desenvolvimento para todos os nossos pacientes

## Visão

Ser um centro de excelência reconhecido pela tradição das terapias oferecidas pela metodologia do Instituto Selma Coss, capacitando indivíduos a alcançar um estado de bem-estar integral e a desenvolver seu potencial pleno, trazendo esses, assim como, o autocuidado, um dos pilares da nosso metodologia integrativa.



# Valores

## **Movimento:**

Acreditamos na dinâmica do movimento e no seu potencial de transformação contínua.

## **Ciência:**

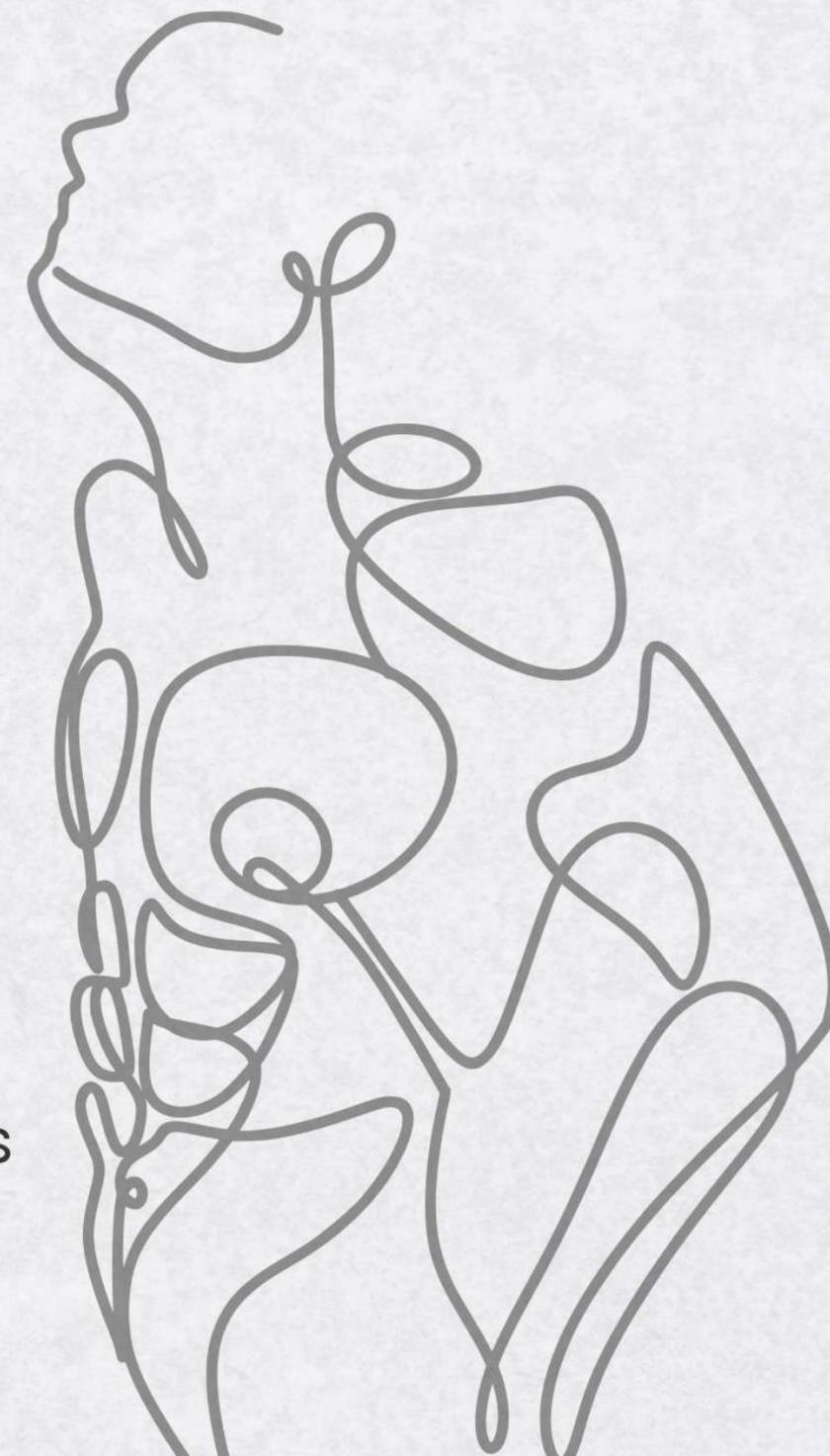
Valorizamos o conhecimento e a pesquisa como pilares do nosso trabalho.

## **Conexão:**

Promovemos relações integrativas fortalecendo as pessoas e os tratamentos.

## **Integralidade:**

Tratamos o ser humano de forma completa, respeitando todas as suas dimensões.



Descubra mais sobre nosso Instituto  
e o que nos podemos fazer por você





# Nossos Serviços

---

- ⊕ Palestras
- ⊕ Imersões
- ⊕ Retiros
- ⊕ Consultas
- ⊕ Tratamentos

# servir

---

Aqui nossos serviços incluem práticas terapêuticas que seguem a metodologia desenvolvida exclusivamente pelo Instituto Selma Cosso, para profissionais da saúde ou para pessoas sem formação que buscam aprender sobre bem-estar, autocuidado, aliado a práticas integrativas

Temos palestras e imersões que melhoram a inteligência emocional e ajudam a lidar com estresse.

Além de oferecer consultas personalizadas e mentorias em autoconhecimento, criamos um ambiente que valoriza a transformação pessoal e promove o bem-estar integral.

# Palestras:

Presenciais e Online



## 01.

### **Não é só uma colher de pau, por Selma Cosso**

Por meio da Metodologia do Instituto Selma Cosso, a colher de pau se torna uma ferramenta fundamental em nossas práticas. Os exercícios realizados ajudam a aliviar dores e a oferecer conforto ao corpo, enfatizando a relevância do autocuidado e da consciência corporal.

## 02.

### **Líder saudável, liderado engajado**

Aqui é sugerido uma nova abordagem para os líderes, destacando a importância das competências internas e como ser mais flexível em situações de estresse.

## 03.

### **Método Selma Cosso: o poder do toque**

O objetivo desta palestra é orientar profissionais de saúde interessados em incorporar em suas práticas terapêuticas a metodologia que ela desenvolveu ao longo de mais de 25 anos de experiência clínica.

# Treinamentos

Presenciais e Online

---

**02.**

## **PROTOCOLO: O PODER DO TOQUE**

Neste curso, a ideia é conduzir seis sessões que promovam a harmonia entre o corpo e a mente, com o objetivo de estimular o crescimento pessoal e a transformação. Reduzindo dores e tensões físicas e emocionais. Abrindo caminho para um renascimento e uma nova maneira de ser e agir no mundo.

**01**

## **Método Selma Cosso, seja um profissional Certificado**

Aqui, os profissionais de saúde serão capazes de utilizar as técnicas e ferramentas da metodologia terapêutica desenvolvida por Selma.

**Exclusivo Presencial**

---

**03.**

## **Liderança ativa**

Neste treinamento, destaca-se a importância do líder em atividades físicas e terapêuticas. O objetivo é conscientizar que a conquista da flexibilidade e da capacidade de lidar com o estresse estão relacionadas a atividades que colocam o corpo em movimento.

# RETIRO

Presencial

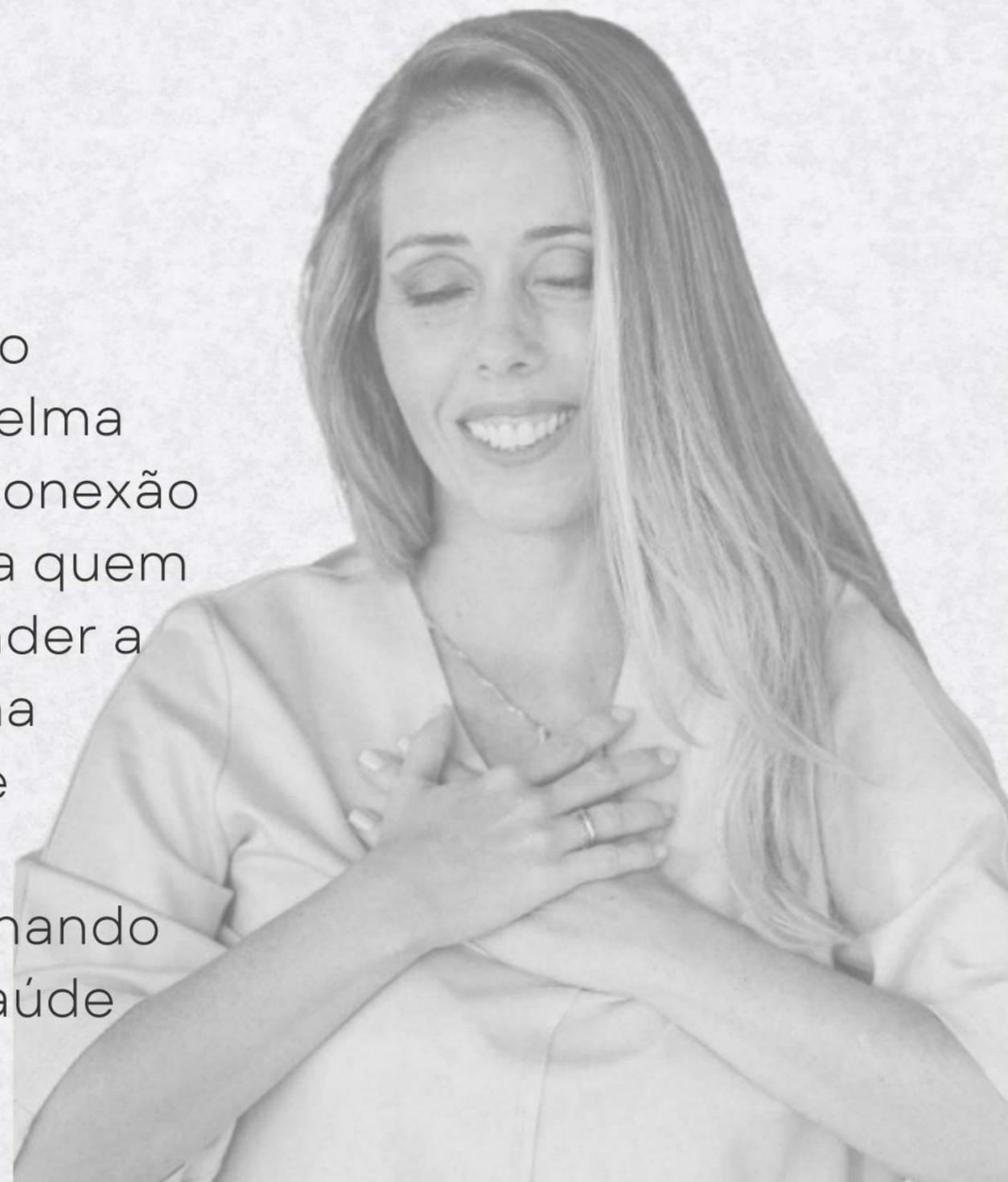
## 01

### Movare

Retiro de Saúde e Bem-Estar:

Autocuidado Integral com o Método Selma Cosso

O Retiro de Saúde e Bem-Estar com o Método Selma Cosso oferece uma experiência profunda de reconexão com o corpo, mente e espírito. É um convite para quem busca desacelerar, restaurar o equilíbrio e aprender a cuidar de si de forma completa. Diferente de uma imersão tradicional, o retiro combina práticas de autocuidado somático, terapias energéticas e momentos de relaxamento profundo, proporcionando um mergulho nas técnicas mais completas de saúde integrativa.



# RETIRO:

Presencial

## 02

### Andore

Imersão para Empresários Locais:  
Método Selma Cosso – Saúde Integrativa

A Imersão Selma Cosso – Saúde Integrativa é uma oportunidade única para empresários equilibrarem suas vidas profissionais e pessoais por meio de uma abordagem holística que conecta corpo, mente e emoções. A prática da eutonia, juntamente com a avaliação da autoimagem, será complementada por técnicas como movimento integrativo, sons de cura, e a meditação ativa, que será parte central de todas as atividades. Além disso, há um componente espiritual opcional para os que estiverem abertos a integrar esse aspecto na sua experiência de autocuidado.



# On Box + Masterclass

---

## 01. Masterclass

**Não é Só uma colher  
de Pau**

## 02. On Box

Colher de Pau, Selma Cosso  
mais esponja vegetal

---

Nossa MasterClass vai abordar a importância da colher de pau e como usá-la, revelando também os segredos da massagem com esponja vegetal para aliviar as tensões da pele e dos músculos. Praticando o autocuidado e a auto percepção, você alcançará um novo nível de calma e tranquilidade. Além disso, serão oferecidos exercícios de meditação guiada para essa jornada.



Escutar o corpo, expressar os sentimentos e permitir que eles fluam é algo indispensável!

**Durante minha jornada, encontrei o amor pelo movimento e me encantei por essa área de estudo.**

Minha missão é compartilhar esse conhecimento para que **mais pessoas sejam impactadas positivamente pelo toque e pelo autocuidado.**