



# COMO A DANÇA ME FEZ TERAPEUTA

Vann Porath



A stylized graphic of a leafy branch in shades of blue, positioned on the left side of the page. It features several elongated, pointed leaves along a central stem, with a few small circles scattered around it.

Sou terapeuta e mentora existencial há mais de 10 anos.

Eu ajudo mulheres insatisfeitas, a entender a relação entre as suas dores físicas, suas emoções e seus pensamentos, para que aprendam a lidar com sua bagunça emocional e possam assim tomar as rédeas da sua vida.

Sem que precisem ficar por anos a fio em processos terapêuticos convencionais.

Faço isto através do SISTEMA MAR, método terapêutico inovador e exclusivo que une: movimentos corporais, desenho, constelação familiar, ayurveda e aromaterapia.

Para que elas possam se tornar mulheres autênticas e viverem uma vida próspera sem medo de ser feliz.

Acredito que é fundamental te contar a minha história para que a nossa relação seja realmente profunda e curadora.

Mas, antes de contar a minha história, eu quero contar o meu porquê.



# POR QUE EU FAÇO O QUE FAÇO

O que me livrou da minha bagunça emocional, crises de ansiedade e depressão foi o meu próprio corpo. Eu descobri um caminho entre o movimento, a dança e o desenho terapêutico. Um caminho que me liberta de pensamentos negativos, desbloqueia meu corpo e descomplica as minhas emoções e tudo ao mesmo tempo. **Despertei a força de cura do meu próprio corpo com arte e leveza. Hoje eu sei que o meu corpo é o meu melhor terapeuta. Descobri meu propósito na vida: desbloquear corpos, mentes e emoções para que outras mulheres possam prosperar e encontrar seus propósitos. Ajudo mulheres a saírem da bagunça**

emocional e tomarem as rédeas da própria vida. As conduzo ao encontro com o seu poder pessoal, para que assim possam viver em prosperidade.

Deixei de ser a menina silenciosa... Mas amo o silêncio que dança com a chuva.

Sou mentora existencial, xamã, curandeira de mim... Durmo pouco. Não gosto de dormir. Já tive muita insônia mas a aromaterapia me salvou... Já tive psoríase, depressão, crises de ansiedade e medos maiores que a raiva... Já quase desisti de mim e do mundo...

Depois me apaixonei por tudo e pelo brigadeiro de colher... Já fui anoréxica e até hoje não posso passar dos 48 quilos; se eu passar, me perco de mim e não quero isso. Estou consciente das minhas limitações e também do meu poder... Sou a exigência em pessoa, mas assumo uma responsabilidade generosa e leve.

## MINHA HISTÓRIA

Já de cara preciso avisar que é uma história emocionante, rica, com grandes reviravoltas, profunda e totalmente pautada pela cura e superação. Tenho certeza de que ao conhecer a minha história você conseguirá lidar melhor com a sua própria história.

Todas as ferramentas terapêuticas, que compõem o meu sistema MAR, me salvaram um dia. Eu tomo chás, sou vegetariana, tomo banho de ervas, procuro um estilo saudável, mas nada radical. Aliás, adoro uma make e um salto. Não sou aquela terapeuta estilo "namastê". Nada contra, eu só acredito que para viver a vida em harmonia não precisamos adotar o estilo "hiperespiritualizada". Eu sou uma mulher como você, quero apenas aprender a dançar meus equilíbrios e

desequilíbrios e não me julgar tanto.

Então, respira fundo aí que já vem emoção

**Eu poderia começar por:** Sou casada há 16 anos com Henrique, uma grande história de amor. Temos duas filhas, Lina e Malu. Amo vinho, chocolate e queijo, e minha cor favorita é azul. Sou celíaca, teimosa e apaixonante. Tenho traumas sobre os quais prefiro não falar. Sou irritantemente confiante, persistente e realizadora. Eu sorrio para os desafios e aprendi a amar a vida. Foram muitos movimentos de cura, muitas danças, desenhos, muitas constelações e muitos óleos essenciais para eu chegar até aqui. Mas isso seria uma parcela tão pequena da minha história, que eu prefiro te contar sobre mim, de um jeito que te ajude a olhar para você. Afinal, foi para isso que nos reencontramos.

# UM ENREDO PARA LÁ DE EMOCIONANTE

Nasci no dia 24/08/1980 na cidade Joinville. Meu pai, Osmar Pereira, filho de uma mulher polonesa e de um homem português. Minha mãe, Amelia Borges Zago, filha de uma mulher curandeira – minha avó era analfabeta, mas era uma grande conhecedora das ervas e das flores. Meu avô paterno era um homem violento e narcísico.

Nasci em um momento muito delicado para os meus pais. Minha mãe tinha apenas 23 anos e já era uma mulher viúva. Seu primeiro marido foi assassinado quando ela tinha 19 anos de idade e meu irmão Wagner, filho de minha mãe com seu primeiro marido, Angelo, tinha 11 meses. Quando eu nasci, meus pais estavam tentando encontrar um lugar ao sol. Ambos com pouco dinheiro e pouco estudo, queriam prosperar, vencer na vida, sem saber exatamente como.

Minha mãe sempre me disse que a minha gravidez foi muito difícil para ela, pois teve muitos problemas de saúde e meu pai não queria uma criança naquele momento. Ela também dizia que eu era gêmea, mas minha irmã teve uma má-formação e se transformou em um cisto uterino. O cisto pesou mais do que eu quando nascemos.

Nasci frágil e doente. Com um ano de idade, febres muito intensas me fizeram entrar em coma. Cresci uma menina silenciosa. As intensas dores de cabeça, a garganta que costumava inflamar mês sim e outro também. As constantes febres. Os constantes desmaios. Eu vivia mais no hospital do que em casa. Quando eu estava com 4 anos, um médico sugeriu aos meus pais que mudassem de cidade, pois o clima úmido de Joinville piorava minha saúde. Nos mudamos para Caçador, uma pequena cidade no centro-oeste de Santa Catarina.

Meu irmão Wagner morava com meus avós paternos e, quando fomos para Caçador, ele veio morar conosco. Continuei extremamente doente, silenciosa e frágil até os 7 anos de idade. Lembro-me com precisão do primeiro dia sem dor de cabeça. Uma leveza no corpo e na mente.

Eu era tida como uma criança estranha, esquisita mesmo. Amava ler, desenhar, brincar com barro e dançar sozinha no meu quarto, ao som da chuva. Voltava da escola caminhando e procurando a minha casa. Eu tinha a sensação de que a casa dos meus pais não era o meu lugar. Nunca me senti pertencente, parte daquilo. A melancolia e o vazio existencial eram constantes.

Apesar de silenciosa, eu era extremamente criativa e amante das artes. Na escola eu dançava, fazia teatro, escrevia poemas, peças de teatro e dirigia todo mundo. Era a menina prodígio, dona de uma memória invejável... No dia seguinte eu desmaiava, as dores voltavam e eu me fechava por mais alguns dias... Depois voltava a dançar...

Meus pais trabalhavam muito e era comum meu irmão e eu ficarmos sozinhos em casa. Não era ruim ficar somente com ele... Também não era bom... Era como era... Minha mãe era extremamente violenta fisicamente e psicologicamente. Meu pai ausente. Quando estava em casa, os gritos e as risadas eram constantes. Quando ele estava bem, brincava, ria e construía brinquedos para nós. Quando estava preocupado gritava dez mil vezes a mesma coisa... E assim eu cresci, com a sensação de que a qualquer momento eu iria morrer e tudo finalmente teria um fim. Muitas vezes implorei para voltar para casa, a casa espiritual.

Quando completei 8 anos, vi meu irmão vomitando no banheiro. Seu nariz começou a sangrar e ele desmaiou. Meses depois descobrimos que ele estava com Leucemia. Foram dois anos de tratamento. Minha mãe e ele viajavam constantemente para Curitiba para que meu irmão pudesse fazer o tratamento.

Muitas e muitas vezes rezei pedindo para que Deus me desse a doença dele. Mas ele não deu! Meu irmão faleceu quando eu tinha 10 anos de idade.

No dia em que ele morreu, eu estava na varanda da nossa casa. Uma varanda de madeira enorme. Meu pai chegou e disse: Você já sabe o que aconteceu, né? Não chore porque sua mãe está muito nervosa. Por 9 anos eu não chorei.

No mesmo ano em que o meu irmão morreu, comecei a fazer teatro com um grupo "profissional" da cidade. Eram todos alunos da universidade, e eu a menina prodígio de 10

anos. Os ensaios aconteciam das 22h às 1h da manhã. Até hoje não sei como meus pais me deixaram participar. Mas agradeço por terem feito.

Ao participar desse grupo, atuei em 3 peças teatrais. Viajei para várias cidades pequenas do interior de SC e antes dos 14 anos eu já tinha meu próprio dinheiro. Depois comecei a dar aulas de dança para crianças pequenas. Criava minhas próprias coreografias, figurinos e tudo mais que precisasse. Eu continuava a mesma menina prodígio, silenciosa e extremamente ocupada.

Após a morte do meu irmão, meu pai entrou em depressão. Por 4 anos eu o vi sentado na mesma poltrona, sem fazer nada. Minha mãe tentando bancar todas as contas da casa, quase sucumbiu. Digo quase, porque Dona Amelia é uma das mulheres mais guerreiras que eu já conheci.

## SOU MISTURA, SOU ARTE, SOU DANÇA E POESIA

15 anos... meus pais se separam  
minha avó com Alzheimer vem morar conosco  
Meus pais retomam o casamento  
A falência chega



Cresci ouvindo que éramos pobres e não tínhamos "condições", e por isso eu deveria estudar. "O conhecimento é a única coisa que não podem tirar de você", dizia minha mãe.

Perdemos casa, carros, chácara e tudo mais...

Vamos morar em uma casa alugada.

Minha mãe faz questão de pagar o melhor colégio da cidade, mesmo sem dinheiro.

Meus pais brigam

Eu não gosto da presença da minha avó em casa.

Eu continuo a mesma menina silenciosa, prodígio e agora cheia de sonhos...

Eu danço para ter bolsa no colégio

Eu dou aulas de dança para pagar as minhas aulas

Eu ainda faço teatro e sou conhecida na pequena cidade.

Aos 16 anos, anorexia bate e eu tento suicídio pela primeira vez

Aos 17 anos começa a loucura da escolha da futura profissão. Decido! Medicina.

No outro dia, jornalismo

No outro, artes cênicas

No outro, fisioterapia

No outro, medicina

No outro, direito

Meus pais perdem o pouco que tinham e vamos morar em "barraco" no fundo do quintal da minha avó paterna.

Decido fazer relações exteriores

Passo em segunda chamada

Espero

Ganho uma bolsa para estudar economia em Buenos Aires.

Vou e estudo teatro

Volto, presto vestibular para artes cênicas em Florianópolis.

Passo. Minha mãe decide ir embora comigo.

Ela trabalha de empregada doméstica, enquanto eu sonho em ser atriz. Acho que ela

sonhava mais do que eu.

Três meses de Florianópolis, minha mãe decide voltar para Caçador. Ela e meu pai

voltam a morar juntos e conseguem um

dinheiro para construir uma pequena casa.

Eu só tenho dinheiro para 3 meses...

Mas eu continuo a mesma menina prodígio.

Faço um teste e me torno apresentadora de um programa infantil na TV Cultura Local.

Estudo, ganho prêmios como atriz. Sou a menina aclamada da Universidade.

Entro em crise existencial. Meu nariz sangra.

Meu corpo treme. Não sei quem eu sou.

Imagino que tenho leucemia e conto para

todo mundo. As pessoas me chamam de mentirosa... Eu minto e não sei que minto...

Por vezes sei... Meu nariz sangra. Eu vou para o hospital e espero ser atendida...

Eu faço terapia e a psicóloga me diz para não chorar e para não bater meu nariz de propósito. Ela diz que eu minto... Eu

sangro...

19 anos... Tento suicídio pela segunda vez.

Aos 21 crio a O'ctus Cia. de Ato e me torno diretora e coreógrafa. Foram 7 anos à frente da companhia. Ganhei diversos prêmios

nacionais e internacionais. Me tornei a garota aclamada da Universidade outra vez...

Aos 22 anos conheço o trabalho de Anna Halprin, coreógrafa norte americana que

curou o próprio câncer dançando e desenhando...



Mergulho em pesquisas e práticas inspiradas pelo trabalho dela...  
Danço e crio espetáculos fortes e impactantes.  
Dirijo uma companhia profissional composta de 7 pessoas, atrizes e dançarinos

Aos 23 me apaixono pela primeira vez. Ele, um ator e diretor de 32 anos. Famoso na região, querido por todos. Vivo um relacionamento aberto intenso. Um relacionamento cheio de dores, mágoas, cumplicidade, parceria artística....  
Ganho mais e mais prêmios  
Viajo para diferentes lugares...  
Eu ainda nem me formei e já sou uma artista em plena ascensão. Assino Vanclea Segtowich, sobrenome polonês, herança ancestral

Aos 24 tento suicídio pela terceira vez  
A carga é muito pesada.  
As crises de ansiedade e identidade são constantes

Aos 25 anos conheço Henrique... Não me apaixono mas me encanto  
3 meses juntos e ele parte para os EUA  
Começo a namorar com o Marcelo, agora em um relacionamento fechado.  
Henrique volta.  
Henrique e Marcelo. Não consigo me decidir.  
Danço, crio espetáculos, viajo, ganho prêmios

Canso de tudo  
Trabalho com um diretor italiano, Armando Menicacci  
Decido largar a O'ctus Cia. de Atos e ir embora para França  
Trabalho... volto... Danço...

Me apaixono e escolho Henrique  
Nos mudamos para São Paulo  
Sou convidada a coreografar no México.  
Vou e moro 4 meses lá  
Volto  
Vou para França.  
Volto  
Engravidado da minha primeira filha, Lina

Henrique e eu nos casamos e saímos de São Paulo para Brasília  
Faço mestrado na UnB, me torno professora universitária.  
Moro entre Brasília e São Paulo. Trabalho no Perú.  
Volto  
As crises de ansiedade me corroem por dentro e por fora.  
Tento suicídio pela quarta vez.  
Vou para os EUA, volto para casa da mestra Anna Halprin



Mergulho nos estudos terapêuticos:  
Constelação Familiar, Dança, Desenho, Aromaterapia, Ayurveda. Vou estudando, me formando, guiando pessoas...  
Me torno professora no Instituto Federal de Brasília  
Engravidado da minha segunda filha, Malu  
Ganho prêmios nacionais e internacionais de dança.



Me sinto perdida...  
Não quero mais...  
Começo a guiar workshops de dança e cura...  
Me vejo terapeuta... não quero.  
Volto para Califórnia, casa das mestras  
Me apaixono por Daria Halprin, filha de Anna

Tento doutorado na Finlândia...  
Fico em quinto lugar e tinha 4 vagas

Tento doutorado na Inglaterra. Busco a Universidade mais renomada no mundo da dança

Volto a ser professora na UnB  
Já sou terapeuta. Já atendo com mais frequência.  
Já me vejo e me sinto terapeuta.  
Abro o MAR Instituto terapêutico  
Sou aprovada no doutorado da Inglaterra.  
Desisto!  
Desisto de fazer doutorado  
Desisto de ser professora universitária.  
Desisto de tudo o que não faz os meus olhos brilharem  
Vou para Califórnia e estudo por mais 3 meses com as minhas mestras e assumo Daria Halprin como minha mentora...

Mergulho no MAR Instituto terapêutico e crio meu próprio método – SISTEMA MAR mits (Movimento integrado terapêutico sistêmico)



# POR QUE VOCÊ

Agora dá para entender POR QUE EU FAÇO O QUE FAÇO e por que o meu propósito na vida é desbloquear corpos, mentes e emoções para que outras mulheres possam prosperar e encontrar seus propósitos, pois eu sou prova viva dessa transformação e fica claro que o meu corpo é o meu próprio terapeuta, sendo eu não poderia me aquietar e hoje vivo para ajudar mulheres a transformarem os seus corpos no seu próprio terapeuta.

Talvez neste momento você esteja se perguntando: POR QUE UMA PESSOA QUE TENTOU TIRAR A PRÓPRIA VIDA por tantas vezes pode me ajudar a organizar a minha bagunça emocional? Simplesmente porque tudo que vou te ensinar não é fruto apenas de estudos e livros, TEORIA, é fruto da minha vivência, de muitas PRÁTICAS, da minha própria cura, transformação, gerado pelo resultado da organização da minha própria bagunça emocional. E se eu consegui arrumar

toda essa bagunça é certo que eu consiga te ajudar a organizar a sua, SOU PROVA VIVA de que a metodologia funciona, senão não estaria aqui. SIMPLESASSIM.

Trabalhar as nossas emoções com arte e leveza, nutrindo a conexão com todo o nosso campo ancestral é nutrir a cura como um movimento integrado terapêutico sistêmico. É despertar nos 6 níveis de consciência: mental, emocional, físico, energético, intencional e ancestral.

**VAMOS JUNTAS? Vou te ajudar a ressurgir das cinzas, a renascer, a despertar o amor em você, para que assim perca o medo de se amar verdadeiramente.**

**Lembre-se: SEU CORPO É SEU TERAPEUTA. DESPERTE A FORÇA DE CURA DO SEU PRÓPRIO CORPO.**



# DEPOIMENTOS

Veja o que algumas pessoas que já foram atendidas por mim dizem do trabalho:



## Bianca Ferraz Lima

Eu usava óleo essencial por minha conta, nunca tinha feito nenhum um curso nem nada disso. Aí conheci a Vann, pelas lives que ela faz e decidi fazer cursos com ela. Caramba!

Mudou tudo. Eu realmente consegui diminuir a minha ansiedade e nunca mais tive nenhuma crise. Se tem uma coisa que eu aprendi é que óleo essencial só funciona de verdade se você sabe usar, se não souber corre o risco de jogar seu dinheiro fora e ainda perder a chance de se cuidar de verdade. Gratidão Vann e vida longa ao Naturalmente Bem!



## Éllen Cintra

Temos sempre aqueles marcos na vida, né? No meu caso, tem um antes e um depois dos óleos essenciais. Mesmo já usando há algum tempo com as orientações da

Vann, eu sigo fascinada com os efeitos positivos dos diferentes óleos e sinergias no controle e equilíbrio da minha ansiedade, foco, disposição física e emocional, dores de cabeça, TPM, entre tantos outros usos. Há um universo de benefícios que auxiliam a manter uma vida física, emocional e energeticamente saudável e equilibrada a partir do uso consciente dos óleos essenciais e é encantador conhecer melhor sobre meu próprio corpo e emoções a partir dessas interações!



## Fátima

O ano de 2020 trouxe muitos aprendizados e exigiu uma postura equilibrada diante de tantos desafios. Tive a Providência Divina ao meu favor em ter encontrado a Vann

e sua equipe para atravessar as instabilidades geradas pelo isolamento social e tudo o que me desafiou (inclusive ter sido contaminada pelo COVID 19). Os tratamentos e cuidados com os Óleos Essenciais indicados e acompanhados pela Vann, foram importantíssimos para que eu pudesse com segurança e clareza compreender e acolher todos os conteúdos que emergiram do meu interior. Gratidão, gratidão, gratidão. Vida longa e próspera para você Vann e sua equipe, para que muitas outras pessoas possam te encontrar e se encontra.



## Mariana Velasco

Faço terapia com a Vann há algum tempo. Durante o período de pandemia, entrei em depressão grave e tive crises de ansiedade devido a diversos fatores além do isolamento. Acabei recorrendo a

uma psiquiatra, porém apenas me sentia cada vez mais dopada. O tratamento com aromaterapia foi o que realmente fez diferença. Comecei a usar as sinergias preparadas pela Vann, inalando 5 vezes ao dia no colar aromático. Depois de um mês, minha ansiedade estava controlada, o que não ocorreu com o tratamento convencional da psiquiatria.



## Melissa

Confesso que não acreditava no poder curativo dos óleos essenciais, até que me vi desesperada por conta de uma síndrome do pânico e pedi Socorro a Vann, ela me indicou uma mistura de dois

óleos de acordo com o que eu relatei estar sentindo. E posso afirmar que foi incrível, no primeiro dia já senti diferença e desse dia em diante passei a ser adepta dos óleos essenciais como complemento para tudo na minha vida.

Obrigada Vann por ser um portal de conhecimento e me levar ao mundo mágico dos óleos essenciais.



## Selma Vasconcelos

Quero te agradecer imensamente, pela dica do óleos essenciais!!!

Fez muito bem para meu marido e meu filho de 15 anos!

Com meu filho, foi imediato!

E meu marido que é super descrente do poder desses óleos, ficou impressionado!!!

Esta se sentindo bem e dormindo muito bem!

Gratidão eterna Van !!! Minha mestra querida !!!

As pessoas realmente não entram em nossas vidas por acaso e você tem feito a diferença em nossas vidas!!!

Na minha então, nem se fale ... pude me encontrar! E isso não tem preço!!!

Gratidão, gratidão, gratidão...

**SEU CORPO É SEU TERAPEUTA.  
DESPERTE A FORÇA DE CURA  
DO SEU PRÓPRIO CORPO.**



[www.vannporath.com](http://www.vannporath.com)   
[contato@vannporath.com](mailto:contato@vannporath.com)   
61 981916004   
[@vannporath](https://www.instagram.com/vannporath) 