



# zen

O Zen é o app para lhe acompanhar na jornada do autoconhecimento e transformação.

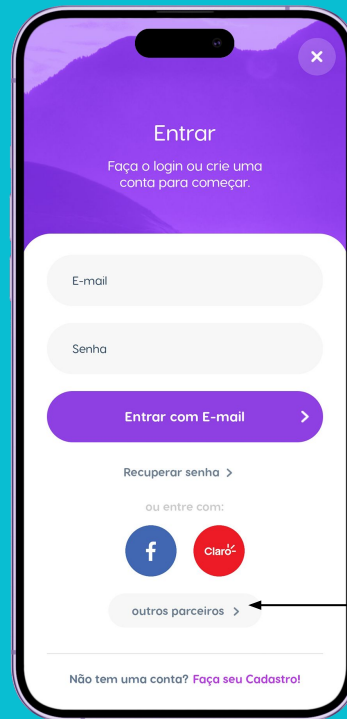
Caminhos diversos com culturas e práticas que promovem transformação e inspiração para pessoas que buscam evoluir um pouco a cada dia.

# COMO ACESSAR:



1

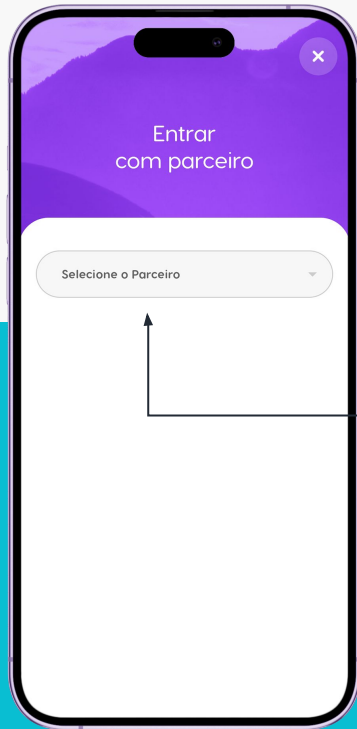
No seu primeiro acesso, clique em “**Já tenho uma conta**”.



2

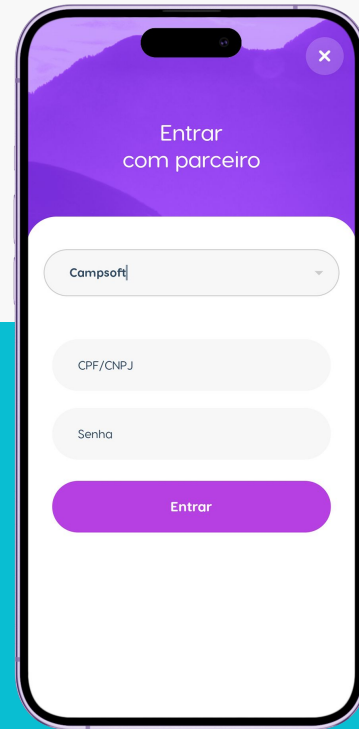
Na etapa de login, clique em “**outros parceiros**”

# COMO ACESSAR:



3

Selecione seu parceiro  
(provedor) da lista.



4

Digite os mesmos dados que  
você usa para acessar a  
**central do assinante** do seu  
provedor.



# CONTEÚDO

A vertical smartphone is centered in the image. The screen displays the word "zen" in a white, lowercase, sans-serif font. The background of the screen is a teal-to-green gradient. The phone has a black bezel and a notch at the top.

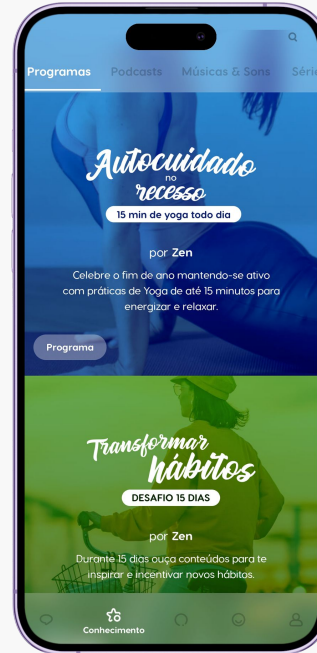
zen

# CONTEÚDO:



1

Na página “Hoje”, você tem acesso rápido as sugestões de programas para começar sua jornada.



2

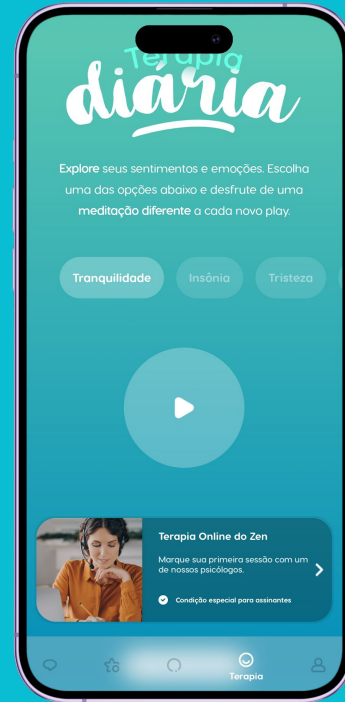
Na segunda aba, você encontra programas que vão te ajudar a ampliar seu autoconhecimento.

# CONTEÚDO:



3

Na sequência a aba **“Meditação”**, conta com várias meditações guiadas que auxiliam no processo meditativo.



4

Na aba **“Terapia”**, você encontra programas que exploram seus sentimentos e emoções.