



**Mais que uma escola,
um movimento**



Somos uma escola de saúde integral pioneira no Brasil e em Portugal.

Criada em 2016 pela chef e health coach Anna Elisa de Castro, a NOS Escola propõe, em seus variados cursos, uma nova educação baseada na inspiração, experimentação e compartilhamento.

“

**Nossa missão é formar
células propagadoras
de saúde e fazer
do mundo um lugar
mais saudável.**





A caminhada da NOS Escola

Linha do tempo

2016

Abertura

No dia 16 de abril a escola teve o seu primeiro dia de aulas na Joatinga (Rio).

Cursos:

Rise to Shine
Coach de Saúde Integral



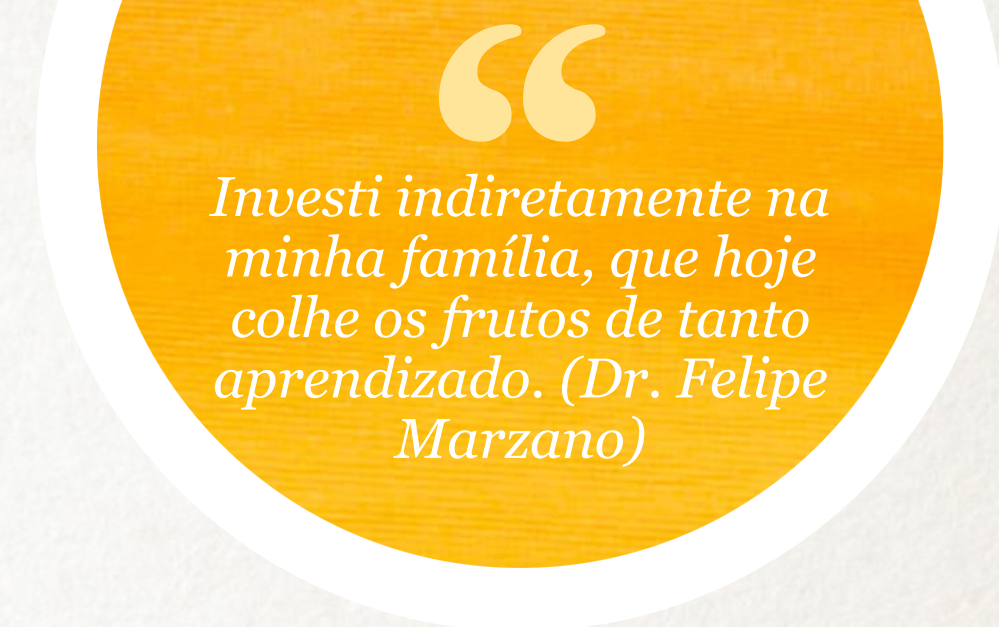
2018

Nova sede no Rio e unidade Lisboa

Com uma lista de espera grande, nos mudamos para a Vila Aymoré no Rio e cruzamos o oceano rumo à Lisboa.

Cursos / eventos:

Rise to Shine (turma dupla)
Coach de Saúde Integral
NOS Viagens
NOS Escolinha
NOS em Casa
NOS Detox



*“
Investi indiretamente na
minha família, que hoje
colhe os frutos de tanto
aprendizado. (Dr. Felipe
Marzano)*



2017

Novos cursos e evento aberto ao público

Ampliamos nossa grade de cursos com algumas especializações e fizemos um evento para compartilhar conhecimento com a comunidade.

Cursos / eventos:

Rise to Shine
Coach de Saúde Integral
NOS Encontro
NOS Viagens NY
NOS Detox



2019

Consolidação na Europa

Participação de alunos de outros países na sede de Portugal: Alemanha, Espanha, Inglaterra, Holanda, Irlanda e Guiné-Bissau (África).

Cursos / eventos:

Rise to Shine
Coach de Saúde Integral
NOS Escolinha
NOS Viagens Portugal

“

*Nossa missão é formar
células propagadoras
de saúde e fazer
do mundo um lugar
mais saudável.*

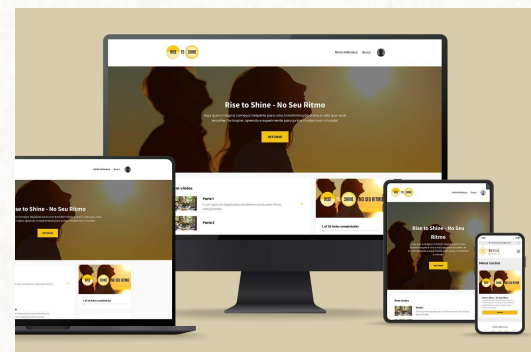


“
Hoje sou muito mais atenta às minhas escolhas e ao meu impacto no mundo! (Luiza Cirello)

2020 Pandemia

Abrimos mão dos nossos espaços físicos (Rio e Lisboa) e partimos para aulas online.

Cursos:
 Rise to Shine
 Coach de Saúde Integral
 Clube de Leitura
 30 para mudança

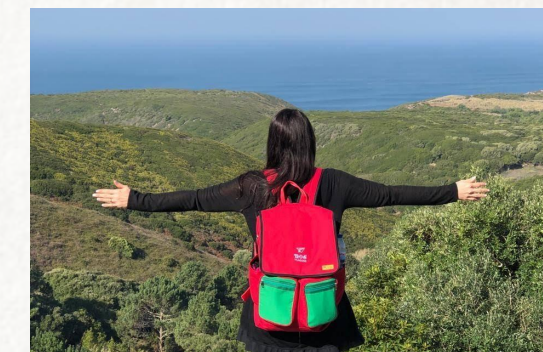


2022 Cursos híbridos

Depois da experiência virtual, criamos os cursos híbridos com o melhor do online e do presencial

Cursos:

Rise to Shine	Clube de Leitura
CSI	30 para mudança
Clube do 30	Saúde da Mulher
Certific. PB Chef	Retiro Amarelo
Respiro da Primavera	Culinária para Retiros
Mercado NOS	



2021 Plataforma EAD

Implementamos a nossa plataforma digital e gravamos o curso Rise to Shine

Cursos:
 Rise to Shine
 Clube de Leitura
 Coach de Saúde Integral
 30 para mudança
 Clube do 30
 Saúde da Mulher



“
... Transitei minha carreira para uma área mais alinhada com meu valores. A NOS foi determinante para meu sucesso no processo seletivo. (Lara Toledo)

2023 Cursos, experiências e ampliação do público

Nosso foco principal é ampliar o público e o nosso impacto.

Cursos:

Rise to Shine	Clube de Leitura
CSI	30 para mudança
Clube do 30	Saúde da Mulher
Certific. PB Chef	Retiro Amarelo
Respiro da Primavera	Culinária para Retiros
Mercado NOS	Florescer
Retiro 4 elementos	Nos viagens Bali
NOS Empresas	



RISE TO SHINE



COACH DE SAÚDE INTEGRAL



Florescer



SAÚDE da MULHER



PLANT BASED CHEF



30 PARA A MUDANÇA



nos NA EMPRESA



RETIRO AMAR E LO



CLUBE DE LEITURA NOS ESCOLA



n.o.s VIAGENS



n.o.s ENCONTRO



n.o.s EM CASA



n.o.s RAW



n.o.s DETOX



n.o.s ESCOLINHA



n.o.s PARA NÓS



Nossos números hoje

+16

cursos e atividades

com duração, plataforma, preço e certificação diferentes.

+200

aulas

com conteúdos que podem ser usados transversalmente pelos diferentes cursos.

160h

de conteúdo

Os cursos Rise to Shine e 30 para Mudança estão totalmente gravados e disponíveis na nossa plataforma EAD.

+150

professores

Corpo docente de brasileiros e portugueses experts em suas áreas de atuação.



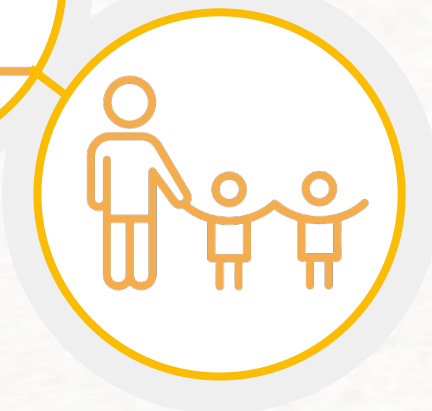


Nosso impacto 2016-2022

1.200
alunos formados



6.000
pessoas
(média de 5 por aluno)
familiares diretos, amigos e
colegas de trabalho



+180
professores
e palestrantes



34
marcas
parceiras



60K
seguidores



10%
de alunos bolsistas
em todos os cursos



+ 50
novos negócios / projetos
sustentáveis criados

As ODS e a NOS Escola.

Com o que ensinamos, como
colaboramos com as ODS:





N.O.S.
ESCOLA

SEJA BEM-VINDO

Anna Elisa de Castro

whatsapp **+5521 99159-6713**

tel **+351 912 246 917**

email **annaelisa@nosescola.com**