



SESSÃO CORPO RAIZ

Nas raízes moram as memórias mais profundas, muitas vezes desconhecidas (ou moram no inconsciente), outras vezes negadas, ou silenciadas.

Que alimento dás às tuas raízes? Como cuidas do teu solo e tudo o que nele vive ? A solo refiro-me à tua base/estrutura, onde mora o instinto de sobrevivência, onde mora também a energia sexual e mais ainda, onde moram muitas das nossas sombras que são a causa para não estarmos a viver da forma que desejamos.

Corpo Raiz é uma proposta de 5 sessões, em uma jornada de amadurecimento, começando por trabalhar a raiz, reconhecer a dor e o que não te nutre. As sessões são intuitivas onde vamos aprofundar a sabedoria feminina inerente a cada mulher, as fases do ciclo, a expressão criativa, a sabedoria e reconexão à Terra, rituais de acordo com cada fase lunar, estudo e trabalho com plantas medicinais.

É uma jornada de transformação para que possas habitar em plenitude no teu corpo-campo-fértil.

Após a 1ª sessão é entregue um plano: nutrição & ginecologia, livro de receitas, lista de alimentos que de acordo com o tipo de metabolismo.