



# SESSÃO CORPO SEMENTE

Abrir para aprofundar sobre a tua essência, onde estás no momento presente? Quais são as transições que trazem inquietude? Onde é que o teu corpo começa a gritar a voz interior (silenciada) que pede para ser ouvida?

**Pergunta a ti mesma, o que significa para ti nutrição? Quais os teus hábitos e rotinas de alimentação? Tens presente na tua vida a prática de rituais? Vives em sintonia com os ritmos e ciclos internos e da Terra?**

Qual é a tua relação com o teu ciclo, com a tua sexualidade? Como se apresenta o teu corpo no mundo? Esta sessão é uma abertura para dar alimento à tua semente que pede para emergir e crescer fértil desde entro para fora.

Através da Nutrição de acordo com a Medicina Ayurveda, vais receber o suporte para entender o teu tipo de metabolismo, adaptar a alimentação e rotinas.