



# SESSÕES 1:1

---

Λ P O E M A

P O R M A R I A P E R E S



# SESSÃO CORPO SEMENTE

Abrir para aprofundar sobre a tua essência, onde estás no momento presente? Onde é que o teu corpo começa a pedir que a tua voz interior seja 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 teus ritmos e ciclos internos? Qual é a relação com o teu ciclo e 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 de dentro para fora.

*O que vamos abordar nesta sessão:*

Entendimento e aprofundamento da natureza cíclica feminina.

Nutrição hormonal, a sua importância para cuidar e manter a saúde

Como cuidar os diferentes desequilíbrios ginecológicos dentro da Medicina Ayurveda e Ginecologia Natural.