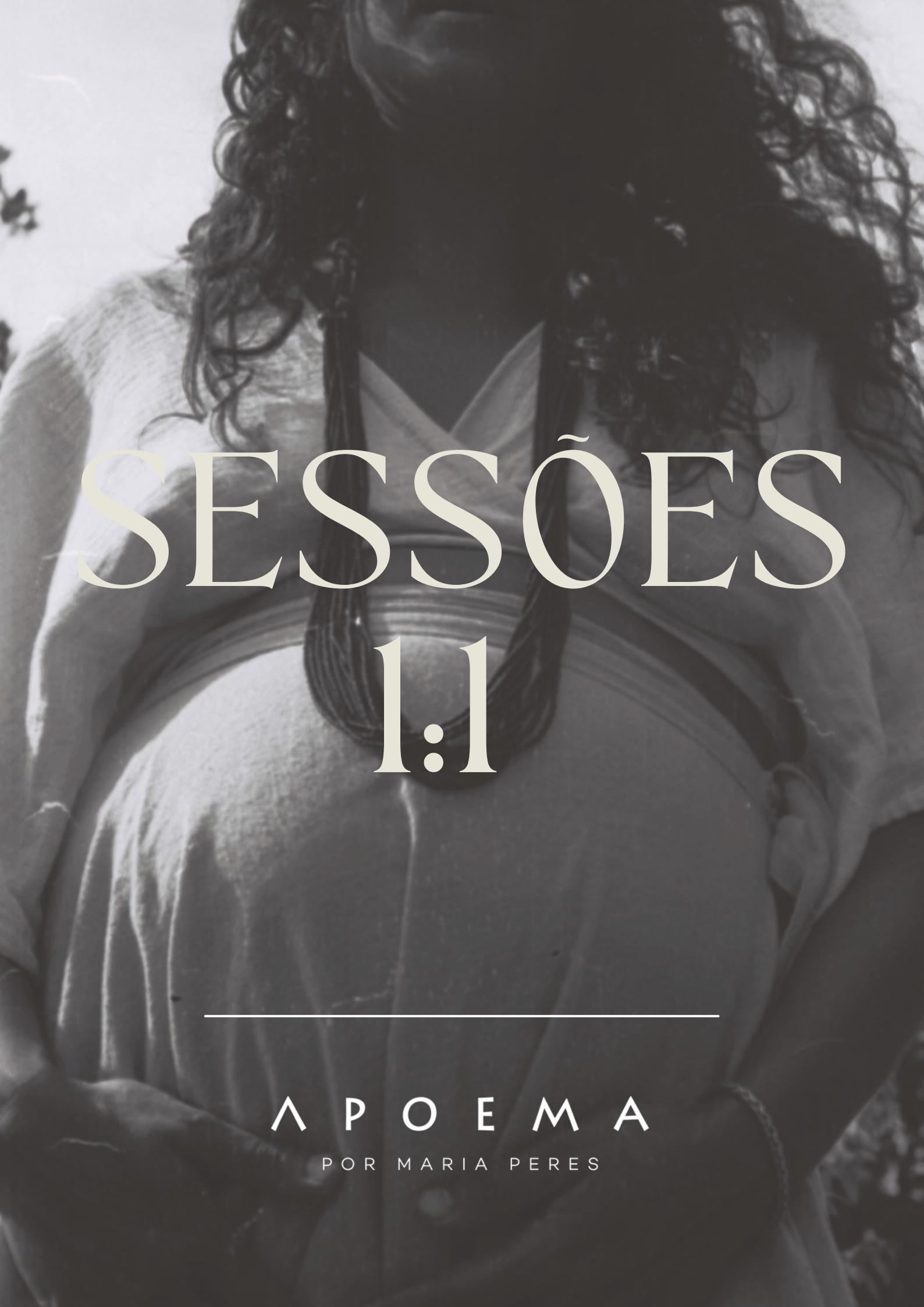




SESSÕES 1:1

Λ P O E M A

POR MARIA PERES



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 raíz, 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.

5 sessões | Duração cada sessão: 1:30h | Valor: 330€

05.

Ter um momento para sentir o corpo, a respiração e colocar as intenções para o dia.

À noite

sempre que quiseses,
uma auto-massagem nos pés.

Preparar 1lt de óleo de sésamo
acrescentar: 1 punhado pétalas
de rosa secas, lavanda, camomila.
Amornar o óleo antes de fazer esta
auto-massagem.

Manter um horário regular para dormir,
que não deve passar das 23h.

A top-down view of a white ceramic bowl filled with a thick, orange-brown lentil soup. The soup contains yellow lentils and green beans. A generous amount of fresh green cilantro leaves is piled in the center. The bowl sits on a light beige circular plate, which is placed on a white surface.

Sugestão
de menu

SUGESTÃO DE MENU | CAFÉ DA MANHÃ

CAFÉ DA MANHÃ

SUGESTÃO DE MENU | CAFÉ DA MANHÃ

ALMOÇO

SUGESTÃO DE MENU | CAFÉ DA MANHÃ

LANCHE / SNACKS

SUGESTÃO DE MENU | CAFÉ DA MANHÃ

JANTAR



Sugestões
no preparo
dos pratos

Usar ervas aromáticas no preparo dos pratos

Para refogados

01. acrescentar óleo, em seguida as especiarias em sementes, depois temperos frescos, temperos em pó e só depois as leguminosas e vegetais.

02.

Sempre que quiseses, cozinhar no vapor ou no final acrescentar um fio de azeite ou ghee, sal e umas gotinhas de limão.

03.

Evitar usar pimentas, excesso de alho, cebola, picantes, fermentados e alimentos ácidos.

CHÁS SUPLEMENTOS

01. Sugiro sempre que possível colher plantinhas por perto, de acordo com estação. Estas plantas têm mais prana, mais poder medicinal que as plantas secas e ou compradas na loja.

02. As plantas que sugiro

Artemísia; Centelha Asiática; Chá branco; Chá três anos; Camomila; Capim limão; Cardo Mariano; Curcuma; Dente-de-leão; **Framboesa;** Lavanda Erva Cidreira | Melissa; **Mil folhas; Urtiga**



GRATIDÃO