
CONEXÃO CORPO



**ENCONTROS ONLINE E GRATUITOS
DE CONSCIÊNCIA CORPORAL**

UM ESPAÇO DEDICADO À CONSCIÊNCIA DO CORPO

O QUE É?

Corpo é energia que precisa de movimento. Energia estagnada adocece o físico, a mente, a alma. O movimento promove equilíbrio, conexão, saúde, autocuidado e abre portas para novas descobertas sobre si.

Essa é a proposta desse espaço: abrir portas para conexão consigo através do corpo físico, movimentando o que precisa para trazer integração, alinhamento e expansão do corpo e do Ser.

PARA QUEM?

- se sente travada(o), sem chão, sobrecarregada(o) física, emocional e mentalmente;
- precisa de mais presença;
- passa por ansiedade, depressão e falta de prazer na vida;
- quer conhecer mais o corpo e busca integração e realinhamento;



COMO?

Encontros online e gratuitos de 1h15 de práticas corporais.

Práticas com base no yoga, exercícios bioenergéticos, meditação ativa, alongamento, respiração, dança, conexão com os sentimentos e emoções, escuta.

QUANDO?

SEXTAS-FEIRAS ÀS 9H (horário de Brasília)

COMO PARTICIPAR?

Acesse o link abaixo e você será direcionada (o) ao grupo de Whatsapp no qual compartilhamos o acesso aos encontros que serão via Zoom. Este grupo é silenciado e abrimos por 24h após cada sessão para partilhas. Os encontros também serão gravados e compartilhados no youtube.

<https://chat.whatsapp.com/GDoX7tO0jyK7MrN81UTyyX>



SOBRE AS FACILITADORAS



A M A N D A M H A J E R

Evolucionária, terapeuta de Ámanae e Frequências de Brilho, Possibilitadora, Pesquisadora de Sentimentos Arquetípicos e do Comportamento Humano. Mhajer traz consigo o repertório e estudo da medicina chinesa, yoga, dança, bioenergética, e também da arte através do teatro e clown.



A R I E L F O S T E R

Ariel é uma artista multidimensional, consultora e terapeuta. Ela cria espaço para a transformação, cura e reflexão com práticas usando Amanae, Frequências de Brilh, os chakras, energia sexual/criadora, processo de cura emocional e movimento das energias sutis.



**J U L I A N A
C A M P R E G H E R**

Terapeuta Corporal, Possibilitadora e Desbravadora de Mundos Profundos do Ser através dos Sentimentos e das Emoções, Juliana abre portais de cura e transformação através do Tantra, massagem neotântrica, espiritualidade, conexão com o feminino, yoga, bioenergética e processos de cura emocional.