

Orientações e Recomendações

Seja bem-vindo(a) É com enorme alegria e respeito que compartilhamos com vocês essa incrível jornada! Para melhor aproveitamento desta experiência é importante que tenham uma intenção ou objetivo que queira trabalhar na vivência.

SUGESTÕES PARA TRABALHAR NO DIA DA VIVÊNCIA:

- Meditação, foco, disciplina, atenção, aceitação e permissão...
- Dança, feminino e masculino, liberação de corações...
- Limpezas físicas, energéticas, equilíbrio e conexões...
- Liberação de medos, apegos, bloqueios, crenças, hábitos antigos...
- Encerrar ciclos velhos...
- Questões com o sistema familiar...
- Abrindo os caminhos para novos ciclos, novas possibilidades e oportunidades...
- Potencializando a conexão com a: Equipe espiritual, Animais de poder e Ancestralidade...
- Conectar com autoestima, poder pessoal e auto valor...
- Agradecer pela vida e pela SUA existência.

TRAGA PARA O DIA:

- Garrafa para colocar água e uma garrafa com água com gás;
- Cobertor, Canga ou lençol;
- Uma roupa extra, incluindo meias;
- Algo para prender o cabelo;
- Caderno para anotações;
- Esteja com roupas confortáveis;

Para as mulheres: Não vir com roupas transparentes, decotadas, short, regatas e se for usar saia, colocar uma calça por baixo.

Para os homens: não usar short, regatas ou roupas transparentes.

SEMPRE QUE IR AO BANHEIRO LEVAR UM SAQUINHO E NÃO TRANCAR COM A CHAVE A PORTA DO BANHEIRO.

Desligar o celular durante a vivência.

Caso você tenha restrições ou alergias alimentares nos avise.

Durante a VIVÊNCIA:

- Haverá uma breve introdução de como o trabalho irá acontecer;
- Iremos consagrar a medicina da Ayahuasca, (opcional o Rapé e Sananga);
- Haverá defumações;
- As músicas serão de acordo com a energia do grupo;
- Após a vivência traremos uma breve fala do que foi vivido (Somente para quem sentir de compartilhar);
- Estará disponível um lanche leve durante e pós a vivência para ser compartilhado;
- Não é permitido conversas entre os participantes durante a vivência, em respeito ao grupo como um todo.

O endereço da vivência será **na rua Dr Alberto Seabra número 1188 em São Paulo, a 2km da estação Vila Madalena da Linha 2 Verde do Metrô.**

SUGESTÕES PRÉ VIVÊNCIA:

- É natural durante a semana do ritual acontecer alguns desafios emocionais ou físicos, cada pessoa sente de um jeito, alguns sentem muitas coisas outros nada. Isso pode acontecer porque já estamos entrando na frequência da vivência que será realizada.
- Indicamos fazer o uso da escrita terapêutica ou pintura para a liberação desse conteúdo emocional.
- Você pode escrever/ desenhar em um caderno, no celular enfim onde você considere melhor, tudo que você está sentindo e o que está acontecendo ao seu redor, tipo um diário. E se caso sentir vontade de chorar, chore libere se permita soltar.
- Sobre as questões físicas indicamos banhos, chás ou escaldas pés relaxantes que te tragam conforto como, erva doce, camomila, manjerição, lavanda, capim limão, alecrim etc.
- Se você conhece ou já usa pode também incluir um óleo essencial de costume indicamos o de gerânio, lavanda, alecrim, bergamota e capim limão.
- Escute também músicas que te acolham que te tragam prazer e alegria.
- Sobre o campo espiritual converse com sua equipe e faça suas conexões.
- Se você é mago(a) e se sentir faça um espaço mágico somente para esse dia.
- Caso sinta acenda uma vela branca (7 dias ou palito) acima da cabeça para seu anjo da guarda.
- Deixe sua casa limpa, organizada e agradável para seu retorno.
- Lembre-se de deixar preparado algo para comer, como caldos, sopas, frutas enfim nada muito pesado ou com muitos temperos.

E por fim fale conosco se algo mais estiver acontecendo.

SUGESTÕES PÓS VIVÊNCIA:

- Tomar um banho de ervas
- Fazer um escalda pés
- Tomar um chá se sentir erva doce, hortelã, camomila
- Ter uma alimentação leve sem frituras ou com muitos temperos
- Se permita descansar para receber as informações e refletir sobre a vivência escreva ou desenhe
- E o mais importante seja gentil com você e tenha paciência.

Em caso tenha dúvidas pergunte, estamos à disposição.

Desde já agradecemos por fazer parte deste dia incrível com respeito, amorosidade e muitos estudos!

E parabéns por se permitir passar por essa experiência incrível.

Aho, Axé, Haux Haux e Gratidão!

Até breve!