



Sagrada

Renascimento do Feminino

Práticas Ancestrais e Terapias Integrativas:

REBIRTHING, RESPIRAÇÃO E PRÁTICAS CORPORAIS

Vivência Gratuita - 22/03/2025 16h-19h - SURPRESA (BÔNUS EARLY BIRD)

Início do Curso 28-30 de Março



“Uma mulher que se reencontra regressa a casa.

Uma mulher que regressa a casa, sente-se segura e forte na sua bela vulnerabilidade.”



Na Primavera de Março de 2025, nasce um convite especial, **RENASCERMOS DO QUE FOMOS PARA O QUE QUER SER VIDA.**

Este Renascimento é um mergulho profundo na natureza feminina, para despertar os dons latentes que estão na memória dos nossos corpos.

Este caminho é trilhado através de **Terapias Integrativas e Práticas Ancestrais**, baseando-se no **Rebirthing, no Sagrado Feminino, na Respiração e no Trabalho Corporal (bioenergética).**

É PARA TI ESTE RENASCIMENTO?

É indicado para **todas as mulheres que procuram um caminho de autocura e autoconhecimento**, ou que desejam **aprofundar-se na cura integrativa para servir outras pessoas na libertação de traumas, especialmente apoiando mulheres a resgatar a sacralidade do feminino e da sua pulsação.**

A intenção é transformar os limites auto impostos através de um trabalho consciente, alinhando a Voz do Coração e a Voz do Útero, em amor, alegria e prazer de criar.

O QUE EU LIBERTAR LIBERTA-ME...

As primeiras fases da nossa vida moldam quem achamos que somos. Muitas vezes a concepção, gestação, parto e primeiros anos de vida trazem informações importantes para conhecermos a nossa essência verdadeira e também o que a obscurece.

Neste agora em adultas já podemos olhar com a Visão da Consciência. Ver o que ficou guardado (inconsciente) para usar como adubo para crescermos e permitir o acolhimento de antigas feridas e o Renascimento do que o Espírito deseja manifestar.

Através de práticas que trazem a nossa Presença, criamos espaço para que a energia pulsante criativa (Shakti) dance para a consciência (Shiva).

Cada módulo terá uma condução teórica e prática com Respirações Terapêuticas, Pranayamas, Práticas Somáticas onde inclui Dança Medicinal, Bioenergética e Vivências Meditativas.

A respiração é a ponte e o poder da intenção é o chão que liga todas as nossas práticas e teorias para viajarmos pelas nossas camadas e alinhar coração, corpo e mente.



UM CURSO PRESENCIAL E ONLINE

FORMATO HÍBRIDO (presencial e online) OU ONLINE

O formato deste curso poder ser híbrido ou inteiramente Online para quem se encontra incapacitado de se deslocar a Portugal - Localidade de Lisboa.

DURAÇÃO

9 Meses ou 12 Meses (3 meses extra de Aprofundamento para Facilitadoras)

FORMATO HÍBRIDO PRESENCIAL, ONLINE + VIDEOAULAS

- 9 sessões ao vivo online: 1 sábado por mês: 9h30-17h
- 9 sessões presenciais, um domingo por mês: 9h30-17h
- Aulas de Healing Yoga 2x semana de 90min - Online
 - MESES/MÓDULOS EXTRA no mesmo formato para quem quer aprofundar o acolhimento (atendimento) como facilitadora.

FORMATO 100% ONLINE AO VIVO + VIDEOAULAS

- 9 sessões ao vivo online, uma sexta feira por mês das 19h-22h
- 9 sessões online ao vivo, um sábado inteiro por mês - 9h30-17h
- Aulas de Healing Yoga 2x semana de 90min - Online
 - 3 MESES/MÓDULOS EXTRA no mesmo formato para quem quer aprofundar o acolhimento (atendimento) como facilitadora.

INCLUI

- ☆ Grupo OHANA de WhatsApp onde a Cláudia oferece assistência durante a formação..
- ☆ Aulas Gravadas dos Módulos gravadas para assistir até ao final do curso
- ☆ Manual Sagrada + Manual de Pranayamas + Bibliografia de Rebirthing (renascimento) e Bioenergética
- ☆ Bênção do útero - 13º Ritual Munay Ki - Só possível presencialmente.
- ☆ Aulas de Healing Yoga 2x semana de 90min - Online durante o curso



BENEFÍCIOS DESTE RENASCIMENTO

ALGUNS BENEFÍCIOS

- Autorregulação que facilitam o lidar e aprender com a ansiedade e a depressão;
- Libertar as inibições respiratórias que guardam memória celular;
- Transformação de padrões limitantes;
- Equilibrar os nossos relacionamentos;
- Viver em harmonia com os ciclos da vida e alinhar-nos com as forças cíclicas da lua;
- Maior fluxo energético-pulsção de vida para transcender o que está no corpo inconsciente para processos evolutivos (transmutação-mudança de hábitos);
- Criatividade - Criar com Prazer e Alegria a Vida que viemos para servir;
- Consciência de hábitos de vida e alimentares para a saúde feminina;
- Voltar ao relacionamento com a natureza, recordando a conexão com os seus elementos, com os centros energéticos que transformam e revelam a nossa essência;
- Soltar a tua expressão através da Dança Terapêutica do Ventre focada em cada elemento;

ALGUMAS FERRAMENTAS

- Práticas de presença;
- Reaprender a Respirar, Sentir e Expressar;
- Renascer o poder de cura e sabedoria que já habita em cada uma de nós;
- Purificação das cristalizações que fomos criando com histórias guardadas desde a concepção até ao nosso parto e crescimento;
- Libertação de limitações do Sistema Familiar e outros sistemas coletivos;
- Práticas de percepção de como estamos: como está a nossa vitalidade, tensão corporal, estado emocional, respiração, qualidade dos nossos pensamentos;
- Aprender como libertar tensões físicas (courageiras/defesas do corpo causadas por stress ou traumas), como transformar energia bloqueada e ativar a vitalidade;
- Aprender formas de meditação activas e contemplativas;
- Adquirir várias formas de Pranayamas e Respirações Terapêuticas;



- Como nos purificar e reconectar com os elementos da natureza;
- Autorregulação: Aprender práticas de enraizamento e para estarmos seguras e centradas no corpo. Ajuda a transformar emoções;
- Práticas alquímicas dos Ciclos Femininos através das Lunações e das Estações do Ano
- Ficar com práticas de consciência, renovação e conexão;
- Como fazer um atendimento de Rebirthing & Cbm com presença e qualidade;
- Como lidar com quem vem renascer;
- Aprender a diagnosticar padrões através da respiração e de uma anamnese;

EXTRA PARA FACILITADORAS + 3 MESES (12 meses)*

- Corporificar as práticas e teorias e assim estarmos aptas para sermos um canal de apoio;
- Aprender a analisar terapeuticamente os corpos e crenças e a criar nas sessões práticas dentro e fora das sessões;
- Aprender de forma integrativa como ser uma terapeuta/facilitadora completa em práticas somáticas, assim como uma Renascedora – facilitadora de Rebirthing;
- Preparação do espaço de atendimento, dentro e fora de nós;

IMPORTANTE

- Por uma questão de responsabilidade para com o Rebirthing, segundo Leonard Orr é importante o **Certificado de Facilitadora de Rebirthing & Terapias Integrativas acontecer com:**
 - > **12 meses de curso** + O teu próprio caminho de Libertação Respiratória com um Círculo Completo* de Respiração Individual de Rebirthing & CBM com Cláudia Rodrigues.
- *Um Ciclo Completo são 10 sessões de Rebirthing com cerca de 2h30 cada.
- Para as alunas do respectivo curso, têm 22% de desconto em sessões individuais ou em pacotes de sessões.
- Para quem terminar o **Curso de 9 ou 12 Meses [sem terem ainda feito as sessões individuais]** terão acesso ao **Certificado de Participação de Rebirthing & Terapias Integrativas**.



*“Estamos num momento coletivo de Despertar e reencontrar o nosso Poder.
Ao transformar os nossos medos em força de viver, assumimos a responsabilidade pelas
nossas escolhas com amorosidade, mas também com honestidade.
Isto é o nosso Verdadeiro Poder. Isto é a nossa cura para o Novo Despertar”*



MÉTODOS TERAPÊUTICOS QUE IRÁS RECEBER

CBM (Conscious Breathing Movement)

- O Cbm usa a Medicina do Movimento Corporal com a Respiração e Voz baseados na **Bioenergética, no Corpo Sonoro** (trabalho baseado na Bioenergética com práticas do xamanismo e voz), **Dança medicinal e Intuitiva e Trabalho Somático para a libertação de bloqueios físicos, mentais e espirituais causados por traumas.**
- As **técnicas de Grounding** são práticas que nos trazem de regresso ao corpo físico com um sentimento de pertença, segurança e estabilidade, pois apoia a transformação do Trauma que desequilibra o sistema nervoso e faz reagir em modos de Luta, Fuga e Congelamento para se sentir em Segurança.

Assim teremos **práticas de autorregulação** para compreender como o corpo reage ao stress e como regular o Sistema Nervoso, aprendendo também a interpretar os sinais do corpo.

- As práticas de **Movimento Corporal e Vocal baseados no CBM** despertam a expressão autêntica, onde a respiração com a voz e a expressão corporal ajudam a libertar bloqueios, despertar a intuição.

O **som da voz e da música**, inspirados em tradições ancestrais e terapias bioenergéticas, levam a vibração a bloqueios e couraças (defesas), trazendo de novo o fluxo energético e libertando a pulsação da vida.

REBIRTHING

- Através da **Respiração Consciente** e da percepção (leitura) dos padrões de inibição (bloqueios) respiratórios temos a consciência de como nos posicionamos na vida. A respiração é o que nos lembra do círculo natural da vida, do movimento de contração, expansão, do receber e dar, parar e agir, da entrada do novo e de soltar o velho.

- A **Psicologia Espiritual (Metafísica)** baseia-se na consciência de que o **Pensamento Criativo facilita** a transformação das memórias celulares, ressignificando traumas e fortalecendo a reconexão com o Eu Superior.

O propósito deste caminho metafísico é a tomada de consciência das nossas feridas, sem ficarmos presas à dor, mas sim olhar para a nossa história como processos de crescimento.

Reconhecemos os padrões de pensamentos limitantes atuais, originados por crenças, escolhas de outras vivências (karmas) e dos nossos antepassados e percebemos assim os programas da ilusão da separação.



- A **Ohana** é a **família de trabalho e apoio de crescimento pessoal e espiritual** de cada Ser, onde podemos assumir quem somos, onde se expressa com segurança tudo aquilo que necessitamos, onde a empatia e o amor incondicional trazem a sombra para a luz, o inconsciente à luz da consciência. Não há apego, pois os membros passam por esta jornada e fluem.
- Os **Principais focos do Rebirthing**:
 1. **Respiração Consciente**: A respiração é usada para limpar a mente e o corpo, libertando bloqueios emocionais e traumas.
 2. **Identificação de Bloqueios**: Identificar e trabalhar padrões de comportamento e crenças limitantes que surgiram desde o nascimento.
 3. **Anamnese Detalhada**: Explorar memórias pré-verbais e eventos significativos do período entre a concepção e os primeiros anos de vida.
 4. **Trabalho Emocional**: Libertar emoções reprimidas, medos e ansiedades, promovendo a estabilização emocional.
 5. **Criação de Novos Padrões**: Estabelecer novos padrões de pensamento e comportamento que se alinhem com a verdadeira essência e poder pessoal.
 6. **Purificação com os Elementos da Natureza**: para a psique e para as somatizações causadas pelas nossas vivências e pelo meio ambiente (sistemas sociais, religiosos e familiares).
 7. **Ter um Grupo de Apoio (Ohana)**: é como uma família que nos dá segurança para podermos trazer a nossa expressão e ampliar a nossa percepção.

HEALING YOGA

- Através de **asanas (posturas), pranayamas, mudras e meditações**, baseados na Yoga Terapia criamos espaço para curar o corpo físico, **sublimamos a energia, alinhando os chakras e apuramos o auto-amor e conhecimento**.

XAMANISMO NO FEMININO

- Vivências de Religação com a Natureza - Reconhecendo o corpo como um reflexo do equilíbrio ou desequilíbrio energético, emocional e espiritual.
- Técnicas ancestrais que desbloqueiam memórias armazenadas, conectando-te à Mãe Terra e recordando o potencial do teu Eu Superior.



- Cura do Útero - Práticas para honrar o ventre como centro de poder criativo, despertando a força da manifestação e concretização de sonhos e projetos. Liberta emoções e memórias reprimidas para prevenir bloqueios e doenças.
- Percepção e conexão com os ritmos lunares para restabelecer a harmonia do ciclo feminino e da sabedoria interior.
- Jornada Elementar - Por diversos módulos vamos mergulhar em um dos cinco elementos — Terra, Água, Fogo, Ar e Éter — e às respectivas fases lunares, harmonizando os centros energéticos, libertando bloqueios e lembrando a sabedoria ancestral que vive em ti.

EXTRAS DE CONSCIÊNCIA E PRAZER

- ★ ANA TABOADA, especialista nas Artes Alquímicas Femininas e Bióloga, partilha de práticas alquímicas dos Ciclos Femininos através das Lunações e das Estações do Ano.
- ★ PATRÍCIA COUTINHO, especialista em Medicina Tradicional Chinesa, partilha a harmonização dos ciclos femininos com a consciência de hábitos de vida e alimentar para a saúde feminina;
- ★ GABY SOARES, especialista em Dança do Ventre e Meditações Tântricas, partilha 5 Aulas completas de BellyZen, Dança Terapêutica com a Dança do Ventre, focada em cada elemento da natureza com os respectivos movimentos de ativação;



VALORES DE INSCRIÇÃO

VALORES FORMATO HÍBRIDO (vagas limitadas)

Valor Early Bird até 28 de Fevereiro de 2025, fazer a inscrição de 144€ [valor referente ao módulo 1].

Fica 144€ a mensalidade até ao final do curso.

*166€ cada mensalidade a partir de 28 Fevereiro de 2025.

Pagamento na Totalidade dos 9 meses: 1.166€ + 3 meses/3 módulos (para facilitadoras) terá o valor de 144€ cada.

VALORES FORMATO ONLINE (vagas limitadas)

Valor Early Bird até 28 de Fevereiro de 2025, fazer a inscrição de 88€ (553 R\$) [valor referente ao módulo 1].

Fica 88€ cada mensalidade até ao final do curso (553 R\$)

*99€ cada mensalidade a partir de 28 Fevereiro de 2025 (*622 R\$)

Pagamento na Totalidade dos 9 meses: 792€ (4978 R\$) + 3 meses/3 módulos (para facilitadoras) terá o valor de 88€ cada - 553 R\$

INCLUI:

- ☆ Grupo de WhatsApp onde a Cláudia oferece assistência durante os 9 ou 12 meses do curso.
- ☆ Audiobooks de meditação e teoria.
- ☆ Vídeo aulas de meditação, respiração e práticas de movimento corporal, além de conteúdo teórico.
- ☆ Bênção do útero com respiração de cura numa das sessões em grupo presenciais: Sessão só possível no formato Híbrido (presencial) de 90 minutos.
- ☆ Manual Sagrada + Manual Pranayamas e Respiração de Cura + Bibliografia de Renascimento, Bioenergética e Sagrado Feminino