

## Orientações e Recomendações

Seja bem-vindo(a) É com enorme alegria 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:

- Teremos uma breve explicação sobre as medicinas
- Ritual com fogo o caldeirão
- Meditação, foco, disciplina, atenção, aceitação e permissão
- Dança, feminino e masculino, liberando corações...
- Defumações, limpezas, equilíbrio e conexões...
- Liberação de apegos, bloqueios, crenças, hábitos antigos...
- Fechando ciclos velhos...
- Questões com o sistema familiar...
- Medos...
- Abrindo os caminhos para novos ciclos...
- Potencializando a conexão com a nossa: Equipe espiritual, Animais de poder e Ancestralidade...
- Autoestima e poder pessoal

### TRAGA PARA O DIA:

- Garrafa para colocar água e uma água com gás;
- Cobertor, Canga ou lençol;
- Travesseiro ou almofada;
- Uma roupa extra, incluindo meias;
- Algo para prender o cabelo;

**Para as mulheres:** Não vir com roupas decotadas e se forem usar saia, colocar uma calça por baixo.

**Para os homens:** não usar short ou regatas.

**Desligar o celular durante a cerimônia.**

Durante a consagração será servido as medicinas da Ayahuasca, Rapé e Sananga. Após a vivência estará disponível um lanche leve para ser compartilhado.

O endereço da vivência será **em Pinheiros na rua Professor Rubião Meira número 96 em São Paulo, a 100 metros da estação SUMARÉ 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 para a liberação desse conteúdo emocional.

Você pode escrever 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, manjeriço, lavanda etc.

Se você conhece ou já usa pode também incluir um óleo essencial de costume indicamos o de gerânio.

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 maga ou mago e sentir faça um espaço mágico para esse dia.

E por fim fale com a gente se algo mais estiver acontecendo.

### **SUGESTÕES PÓS VIVÊNCIA:**

- Tomar um banho de ervas
- Tomar um chá se sentir

- Ter uma alimentação leve
- Se permita descansar para receber as informações e refletir sobre a vivência.

Caso tenha dúvidas pergunte, estamos à disposição.

**Desde já agradecemos por fazer parte deste dia incrível.**

**Aho, Axé, Haux Haux**