



Cor&Ação

HELGA HEIDY DE JESUS



MEDITAÇÃO DA LUA CHEIA

Movida pela paixão pela humanidade e pelo desejo de promover o bem-estar integral das pessoas, formei-me em Educação Social, um caminho que me permitiu compreender as complexidades das relações humanas e a importância da escuta, do acolhimento e do desenvolvimento pessoal.

A minha jornada meditativa começou em 2001, quando descobri o poder transformador do silêncio e da consciência plena. Após dez anos de prática dedicada, tornei-me terapeuta Peter Hess, especializando-me no uso dos sons e das vibrações como instrumento de equilíbrio e transformação interior.

Há mais de 15 anos, integro o equipe de serviço de Corazoncalli, liderado por Kelvara Theocal (do México), aprofundando minha prática xamânica e guiando grupos e indivíduos em processos de autoconhecimento, expansão da consciência e reconexão espiritual. Este trabalho fortaleceu minha habilidade de conduzir rituais e práticas de sanação energética, alinhando corpo, mente e espírito.

O tema da família sempre me tocou profundamente, reconhecendo a força que nossas origens exercem sobre nossa vida presente. Por isso, aprofundei-me em Constelação Familiar e Psicogenealogia, integrando técnicas que ajudam no nosso autoconhecimento, tal como a compreender e a transformar padrões pessoais e emocionais.

Complementando minha formação terapêutica, especializei-me em Advanced Integrative Therapy (AIT), incorporando técnicas avançadas, com foco no tratamento de traumas e na libertação somáticas destes. Sou também mestre de Reiki, habilitada a conduzir iniciações e transmitir esta poderosa energia de reconexão e equilíbrio.

Hoje, unindo meditação, som, rituais xamânicos, constelações familiares, psicogenealogia, AIT e Reiki, ofereço um atendimento holístico, sensível e personalizado. Meu objetivo é guiar cada pessoa a libertar bloqueios, despertar potenciais e reconectar-se com sua essência mais profunda, criando um espaço seguro, transformador e sagrado para o crescimento pessoal e espiritual.

Intro

A Meditação da Lua Cheia é um convite para vivenciar um encontro profundo com a energia da Lua, um portal de luz que desperta transformação interior. Cada fase desta prática guiada foi cuidadosamente estruturada para conduzir você a uma experiência sensorial completa, onde sons, respiração consciente, visualizações e elementos xamânicos se entrelaçam, criando um espaço sagrado de introspecção e cura.

Ao longo desta jornada, você será guiado(a) a sentir a própria essência, liberar padrões antigos, harmonizar seu campo energético e alinhar suas intenções com a força criativa do universo. Mais do que uma meditação, este é um ritual de conexão com a natureza, o cosmos e a sabedoria interna, permitindo que cada respiração e cada som despertem clareza, coragem e a capacidade de manifestar mudanças conscientes na sua vida.

Prepare-se para entrar em sintonia com a Lua Cheia, sentir sua luz banhando sua alma e experimentar a magia de transformar energia em presença, consciência e realização pessoal.



O Chamado da Lua

Quando a Lua Cheia surge no céu, ela não apenas ilumina a noite — ela desperta algo profundo dentro de nós. Este módulo é um convite para ouvir o chamado da Lua, sentir sua presença e permitir que sua luz ilumine as sombras internas.

Guiado(a) por sons, mantras e respiração consciente, você será conduzido(a) a entrar em contato com seu próprio campo energético, reconhecendo a beleza da sua essência e abrindo espaço para a transformação.



Silêncio Sagrado e Entrega

A meditação se torna ritual. Aqui, o silêncio é mais que ausência de ruído; é o portal para a sabedoria interna.

Através de práticas guiadas e elementos sonoros xamânicos, você aprenderá a libertar a mente, acolher emoções reprimidas e se entregar à energia lunar. Cada respiração se torna um fio de conexão com o universo, dissolvendo tensões e despertando a sensibilidade energética.

Purificação e Libertação



A energia da Lua Cheia amplifica tudo que tocamos. Este módulo é dedicado à limpeza energética profunda, onde bloqueios e padrões antigos são suavemente liberados.

Rituais simbólicos e sons harmonizadores atuam como catalisadores de renovação, preparando o terreno para novas intenções, perspectivas e oportunidades, enquanto a Lua banha sua alma com luz transformadora.

Conexão com a Natureza e o Cosmos

A Lua nos conecta aos ciclos da Terra e do universo. Neste módulo, você será guiado(a) a sentir a unidade entre seu ser e a natureza, reconhecendo que tudo está em fluxo constante.

Meditações sonoras e visualizações xamânicas despertam sua intuição e percepção sutil, fortalecendo o alinhamento com a energia universal e promovendo a harmonia interior e a clareza espiritual.



Manifestação e Intenção

Com o corpo relaxado e a mente aberta, este módulo é dedicado à manifestação consciente de desejos e propósitos.

Guiado(a) pela vibração sonora e pela energia lunar, você definirá intenções alinhadas com sua verdade, sentindo cada célula do corpo imersa na força criativa do universo. Aqui, a Lua amplifica a coragem e a confiança, transformando sonhos em realidade tangível.



Integração e Retorno

A jornada se encerra com integração energética e espiritual.

Você retorna ao cotidiano com o coração leve, a mente clara e a alma iluminada, carregando consigo a força transformadora da Lua Cheia, pronto(a) para manifestar mudanças conscientes e viver em alinhamento com sua essência mais profunda.





Cor&Ação

HELGA HEIDY DE JESUS

CONTACTO

+351 916 537 536

holisticohhj@gmail.com

www.helgaheidi.com