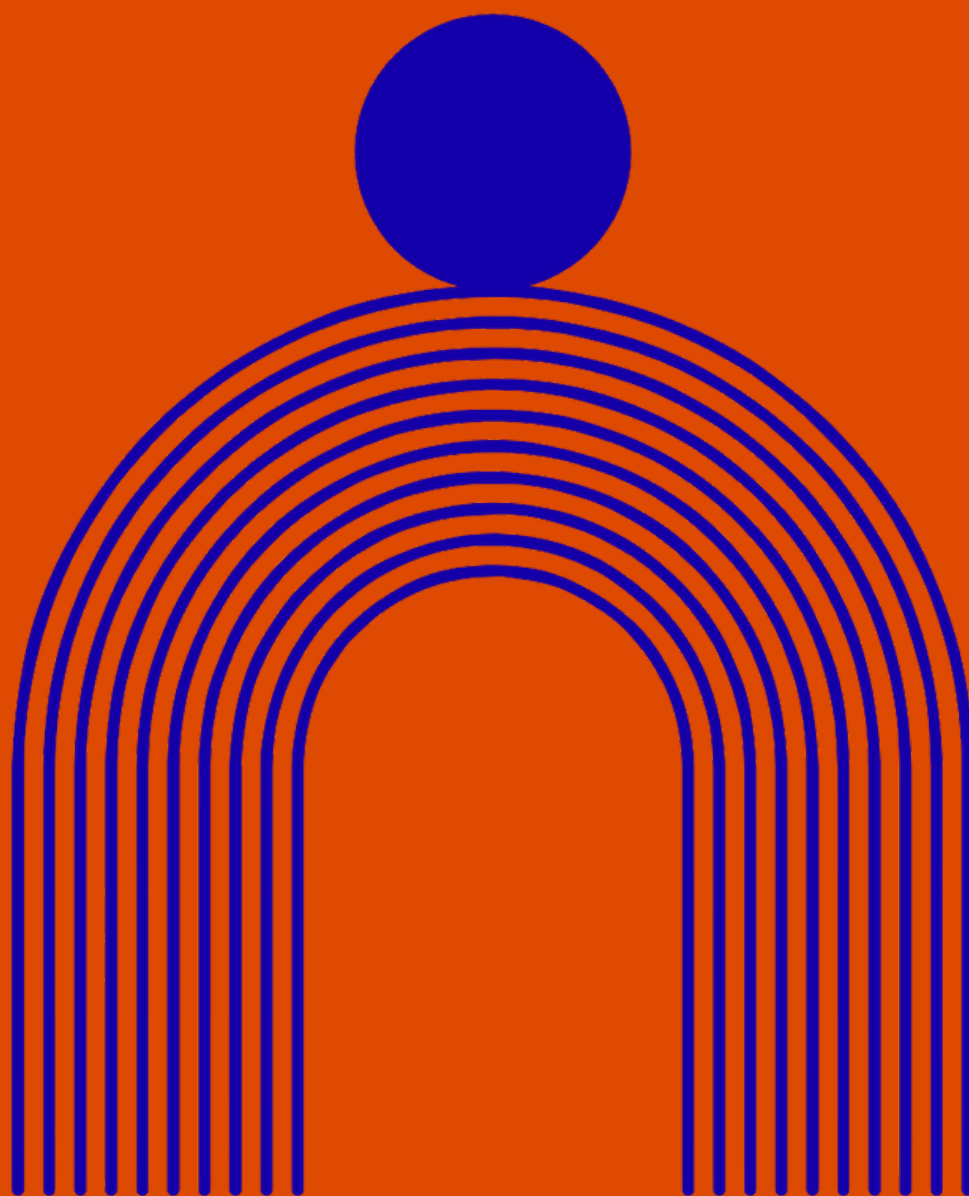


MEDITAÇÃO DE SOM



Cor&Ação

HELGA HEIDY DE JESUS





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 equipo 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 sanção 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

Vivemos em um tempo de excesso: excesso de estímulos, de ruídos, de urgências. A mente corre, o corpo tensiona, o coração se desconecta do silêncio que habita em sua própria essência. Nesse cenário de constante movimento, a Meditação de Som surge como um portal para o reencontro — um convite para retornar ao centro, onde a harmonia vibra e a presença se expande.

A Meditação de Som é uma prática terapêutica e espiritual que utiliza frequências sonoras, instrumentos vibracionais e paisagens acústicas para conduzir o participante a um estado profundo de relaxamento, expansão de consciência e equilíbrio energético. Através do som, o corpo encontra seu ritmo natural, a mente desacelera e o campo emocional se reorganiza. O som atua como uma ponte entre o visível e o invisível, despertando memórias, dissolvendo tensões e abrindo espaço para a transformação interior.

Mais do que uma experiência de relaxamento, trata-se de um ritual de reconexão com a própria energia vital. Cada vibração produzida — seja pelo tambor xamânico, pelo som cristalino dos bowls, pelo gong, pelos sinos ou pela voz — comunica-se diretamente com o corpo sutil, ressoando nas células e despertando a sabedoria natural do organismo de se curar, equilibrar e expandir.

Durante a sessão, o som torna-se mestre e medicina. As frequências sonoras tocam o espaço interno onde palavras não chegam, conduzindo o participante a um estado de meditação profunda, de abertura sensorial e de contato com dimensões sutis do ser. O resultado é uma sensação de paz, clareza e leveza que perdura muito além do momento da prática.



# A Meditação de Som é indicada para pessoas que buscam:

- Reduzir o estresse, a ansiedade e a sobrecarga mental;
- Reequilibrar a energia e restaurar o fluxo vital do corpo;
- Ampliar a percepção interior e fortalecer a conexão espiritual;
- Despertar estados de presença, criatividade e autoconhecimento.

Cada encontro é único — moldado pela energia do grupo, pela intenção de cada participante e pela frequência que se manifesta no momento. É uma vivência sensorial e energética que une técnica e intuição, ciência e espiritualidade, som e silêncio.

Em um mundo em que o ruído domina, aprender a escutar é um ato revolucionário.

Na Meditação de Som, o convite é simples e profundo: entregar-se às vibrações, silenciar o pensamento e permitir que o som faça o que as palavras não podem — transformar de dentro para fora.



# Contexto e Propósito:

Vivemos em uma era de intensa sobrecarga sensorial e emocional. Ruídos constantes, informações simultâneas e demandas externas criam um estado permanente de tensão, onde corpo, mente e espírito se desconectam de sua própria essência. É nesse cenário que a Meditação de Som se apresenta como uma prática transformadora, oferecendo um espaço seguro e profundo para desacelerar, reconectar-se e expandir a consciência.

Mais do que uma experiência de relaxamento, trata-se de um convite para mergulhar no silêncio interior, ouvir os próprios ritmos e resgatar a harmonia natural do ser. Cada sessão é um portal que permite a reconexão com a própria energia vital, despertando equilíbrio, clareza e autoconhecimento.



# Fundamentos e Benefícios

A Meditação de Som é uma prática que utiliza frequências sonoras, instrumentos vibracionais e ambientes acústicos cuidadosamente preparados para conduzir o participante a estados profundos de relaxamento e presença. O som atua como uma ponte entre o visível e o invisível, influenciando corpo, mente e emoções de maneira direta e poderosa.

Principais benefícios da prática:

- Redução do estresse, ansiedade e tensão mental.
- Reequilíbrio da energia vital e restauração do fluxo natural do corpo.
- Ampliação da percepção interior e fortalecimento da conexão espiritual.
- Estímulo à criatividade, intuição e clareza de propósito.
- Transformação de bloqueios emocionais e padrões limitantes.

O som desperta memórias e emoções adormecidas, dissolvendo tensões e criando espaço para novas intenções e possibilidades. Cada vibração se comunica diretamente com as células e os centros energéticos, promovendo equilíbrio, renovação e expansão da consciência.



# A Experiência

Durante a sessão, o participante é guiado por sons estratégicos, que podem incluir:

- Bowls de cristal e tibetanos,
- Gongs, sinos e chocalhos,
- Instrumentos de percussão e tambores xamânicos,
- Voz e cantos harmônicos.

Cada instrumento produz frequências específicas que interagem com o corpo físico e sutil, promovendo relaxamento profundo, liberação de tensões e amplificação da percepção interna. A experiência é conduzida de maneira segura, respeitando o ritmo individual de cada participante e a energia do grupo.

O silêncio entre os sons é tão importante quanto o som em si: é nesse espaço que a mente encontra repouso e a alma se reconecta com sua essência.





# Aplicações e Impacto

A Meditação de Som não se limita a momentos de relaxamento; ela é uma ferramenta poderosa de autoconhecimento e transformação pessoal. É indicada para indivíduos e grupos que buscam:

- Reconectar-se com a própria energia e intuição.
- Liberar padrões emocionais e crenças limitantes.
- Manifestar novos propósitos alinhados à essência pessoal.
- Criar estados de presença, foco e equilíbrio interior.

Em contextos corporativos, educacionais ou terapêuticos, a prática auxilia na melhora do clima emocional, redução do estresse coletivo e estímulo à criatividade, fortalecendo a performance e a coesão de equipes.



# Diferenciais da Nossa Meditação de Som

O diferencial do nosso serviço reside na combinação de técnica, intuição e ambiente cuidadosamente preparado, criando uma experiência imersiva e transformadora. Cada encontro é único, respeitando:

- O momento energético do grupo,
- A intenção individual de cada participante.
- A presença da natureza e a harmonia dos instrumentos.

Nossa proposta integra conhecimento ancestral e práticas modernas de bem-estar, proporcionando uma vivência que transcende o simples relaxamento, tornando-se um ritual de reconexão, expansão e transformação interior.



# Convite Final

Em um mundo saturado de estímulos e demandas externas, aprender a ouvir-se profundamente é um ato revolucionário. A Meditação de Som convida cada participante a:

- Entregar-se às vibrações,
- Silenciar o pensamento,
- Sentir o corpo e a energia se harmonizando,
- Permitir que o som faça aquilo que as palavras não podem — transformar de dentro para fora.

Este é mais do que um serviço ou experiência — é um caminho de reconexão, presença e expansão pessoal.





**Cor&Ação**  
HELGA HEIDY DE JESUS

## **CONTACTO**

+351 916 537 536

[holisticoHHj@gmail.com](mailto:holisticoHHj@gmail.com)

[www.helgaheidi.com](http://www.helgaheidi.com)

Branding: Ritual Productora