



"Nosso prazer pode ter sido silenciado, mas, não é silencioso, não é retilíneo, é circular e vibrante".

Thiane Nascimento

## **Práticas regulares para soltar a pélvis**

Bem vindas às práticas de cuidado diário de nossa pélvis. Vamos cuidar, conhecer, circular, lubrificar, mover, vibrar, balançar, escutar e desenvolver a capacidade de confiar na força prazerosa de sua pelvis.

Alguns dos benefícios :

- amplia a consciência anatômica da sua pelve
- lubrifica as articulações (desenferruja e desenrijece a pelve)
- redimensiona a consciência e fortalece o assoalho, períneo e ânus.
- promove consciência da lubrificação íntima
- amplia a consciência anatômica da sua pelve
- alivia cólicas, TPM e mudanças no período da plenopausa
- libera endorfina, serotonina e Ocitocina
- melhora o funcionamento do intestino
- relaxa e descomprime a lombar
- ancora a vitalidade e renovação da disposição
- conecta à sexualidade de forma mais positiva
- desbloqueia e auto regula o corpo físico e emocional por meio da descarga energética da dança

- e te impulsiona a gestar e a realizar seus desejos e projetos íntimos.

## **Turmas**

**segunda-feira das 8h às 8:50 e Terça feira 20h às 20:50**

### **O que vc vai precisar :**

- espaço no chão para pousar o corpo
- espaço para dançar em pé
- roupa confortável, de preferência larga (evitem lycra)
- um mat de yoga, ou algo semelhante
- almofada ou travesseiro
- água para hidratar-se
- app Zoom

★ **Reposição** - Caso você precise faltar, tem a opção de fazer a gravação ou a reposição pode ser feita numa outra prática durante o mesmo mês.

★ **Papo Pelvika** - É um espaço para compartilhar insights e transbordar nossas percepções e reverberações das práticas. Acontecerá 1 x por mês com duração de 40/50 minutos via zoom, na

última semana de cada mês.

### **Valores**

1x por semana = 4 práticas : R\$ 130

2x por semana = 8 práticas : R\$ 170

**Aula Avulsa/ experimental: R\$ 40**

### **Para quem vive fora do brasil**

1x por semana: R\$ 170

2x por semana: R\$ 200

Aula Avulsa: R\$ 50

### **Formas de pagamento**

Pix: 11 9 7953 3828 ( Suspensa Criação) Thiane Nascimento

(banco Inter)

Paypal: [contato.pelvika@gmail.com](mailto:contato.pelvika@gmail.com)