Querida irmã mais nova,

Já viveste ou vais viver um dia muito especial. Talvez ainda não saibas, mas um dos momentos mais sagrados da tua vida é a tua Menarca, a tua primeira menstruação. Este é um rito de passagem que te liga a todas as mulheres que vieram antes de ti e a todas aquelas que virão depois. É um marco que celebra a tua entrada num novo ciclo da tua existência.

O teu corpo está a mostrar-te que és parte da grande teia da vida. Dentro de ti existe um útero, um espaço sagrado onde a vida se pode criar, onde as tuas emoções se manifestam e onde a tua intuição se fortalece. És um reflexo da natureza e, tal como a lua, agora também tu vives em ciclos.

+351 963 795 585
claudiavaladas@performanceki.pt
www.instagram.com/performance_ki/
PERFORMANCE KI

🌙 O Teu Ciclo e a Lua 🌙

O teu corpo dança ao ritmo da lua, e cada fase do teu ciclo menstrual tem um significado profundo:

- <u>Lua Minguante (Pré-menstruação)</u> 🌘
  A energia começa a desacelerar, trazendo consigo uma maior sensibilidade. As emoções vêm à tona e é um período de purificação e reflexão. Não te assustes com as tuas mudanças de humor – elas são uma oportunidade para te conheceres melhor e ouvires o que o teu corpo te quer dizer. Neste momento, podes pensar no que queres libertar na tua menstruação, aquilo que sentiste que não gostaste, sentimentos, emoções e reações que tiveste que não te fizeram sentir tão bem.

+351 963 795 585
claudiavaladas@performanceki.pt
www.instagram.com/performance_ki/
PERFORMANCE KI

🌙 O Teu Ciclo e a Lua 🌙

- **Lua Nova (Menstruação) 🌑**
  É o momento do recolhimento, da introspeção. O teu corpo pede descanso, e é a altura perfeita para ouvires a tua alma. Antigamente, as mulheres reuniam-se na Tenda Vermelha, um espaço sagrado onde partilhavam saberes e experiências, e eram cuidadas pelas suas mães e avós. Hoje, muitas de nós esquecemos essa tradição, mas tu podes criar o teu próprio ritual e espaço, reservando um momento para te cuidares e estares contigo mesma, ainda que seja apenas só no início ou no final do dia.

+351 963 795 585
claudiavaladas@performanceki.pt
www.instagram.com/performance_ki/
PERFORMANCE KI

🌙 O Teu Ciclo e a Lua 🌙

- **Lua Crescente (Pós-menstruação)** 🌒
  A tua energia começa a crescer novamente. É a fase em que te sentes mais ativa, criativa e cheia de ideias. É o momento perfeito para começares projetos, escreveres e explorares o que te faz feliz.

- **Lua Cheia (Ovulação)** 🌕
  É o auge da tua energia. Tal como a lua brilha no céu, também tu irradias confiança e vitalidade. Nesta fase, podes sentir-te mais comunicativa e conectada com o mundo à tua volta.

+351 963 795 585
claudiavaladas@performanceki.pt
www.instagram.com/performance_ki/
PERFORMANCE KI

A Sabedoria do Teu Corpo

Quero que saibas que a tua menstruação não é algo sujo ou vergonhoso. Durante muito tempo, fizeram-nos acreditar nisso, mas essa ideia está errada. O teu sangue é sagrado.

Ele traz consigo a história de todas as mulheres que vieram antes de ti.
Sabias que quando a tua avó estava grávida da tua mãe, já os teus óvulos estavam dentro do ventre dela? Isso significa que, de certa forma, já estavas lá, presente, dentro do corpo da tua avó.
Somos gerações de mulheres entrelaçadas, unidas por um fio invisível de amor e sabedoria.

+351 963 795 585
claudiavaladas@performanceki.pt
www.instagram.com/performance_ki/
PERFORMANCE KI

A Sabedoria do Teu Corpo

Agora que entraste nesta nova fase da tua vida, convido-te a abraçar o teu feminino com orgulho e amor. Escuta o teu corpo, respeita os teus ritmos e honra esta bênção que recebeste. Há um poder imenso em ser mulher, e dentro de ti reside toda a força da Terra e da Lua.

Celebra a tua Menarca, ainda que esta já tenha acontecido há algum tempo. Se quiseres, acende uma vela, escreve no teu diário sobre esse momento ou fala com uma mulher mais velha em quem confies.

Nunca estarás sozinha nesta jornada.

Bem-vinda ao círculo sagrado das mulheres!

Com amor,
Uma irmã mais velha que te honra e celebra contigo 💖