



clã das
onças

JORNADA DE RESGATE DO **FEMININO**




MULHER é

portadora dos ciclos de
vida-morte-vida

com representação máxima no
ciclo menstrual.

Esse - sem atenção - adocece
corpo e alma!

Resgatar a conexão com a
menstruação
é voltar a sentir
a *essência* de Ser
MULHER!



**MENSTRUAR é
limpar para
renovar
e preparar o
ÚTERO**

para um novo ciclo!


**A MENSTRUÇÃO
abre portais,
expande a percepção,
permite *insights*,
amplia *conexões*
com o espiritual,
traz **CURA**,
SABEDORIA E MAGIA!**

*Se menstruar durante trabalhos
espirituais, use faixas ou faça selamento
com Tabaco para proteção.*



O CICLO

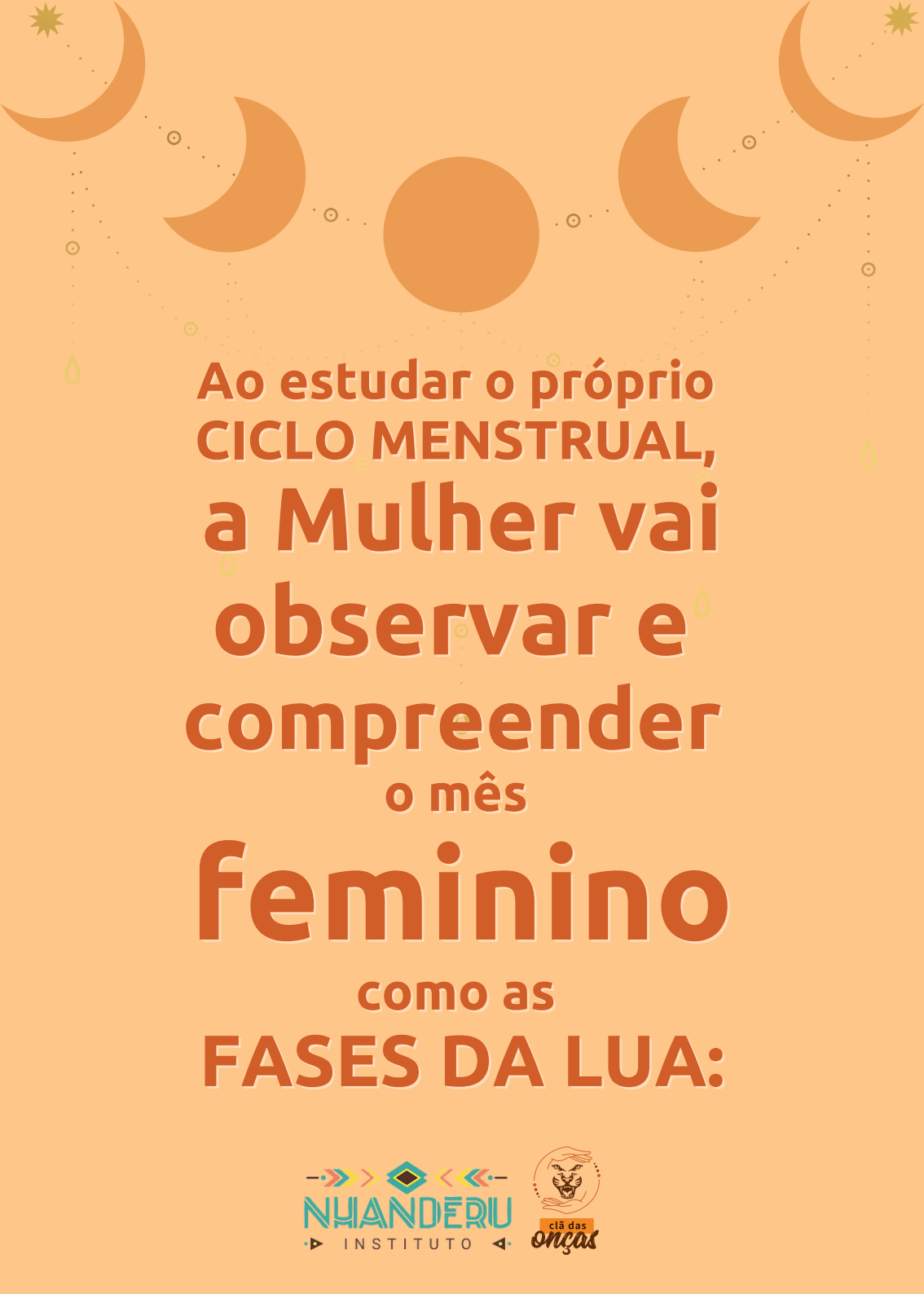
FEMININO



**tem FASES,
assim como as
ESTAÇÕES DO ANO**



e a LUA!



Ao estudar o próprio
CICLO MENSTRUAL,
a Mulher vai
observar e
compreender
o mês

feminino

como as
FASES DA LUA:



PRÉ-OVULAÇÃO

Vibração:
**Lua Crescente,
Primavera.**

Período do
pós-sangramento,
pós-limpeza física, energética e espiritual.

Momento para
RECOMEÇAR e dar sequência
em projetos e trabalhos.

Arquétipo da
donzela, energia de juventude,
de terra sendo adubada para
receber a semente da vida.

Vibre na energia de
destreza, coragem e força de
Ártemis, Atenas, Ewá, Onirá.



OVULAÇÃO

Vibração:

**Lua Cheia,
Verão.**

*Período em que
o óvulo está maduro e
disponível para ser fecundado.*

*Arquétipo da
mãe, energia do amadurecimento,
da terra adubada e molhada para
receber a semente da vida.*

*Vibre na energia de
abundância e sensualidade de
Isis, Deméter, Afrodite,
Oxum, Iemanjá, Amaterasu.*



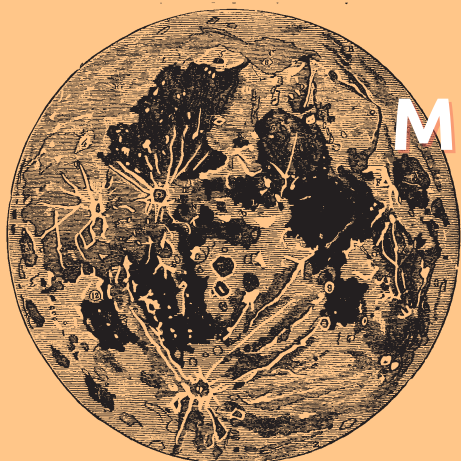
PRÉ-MENSTRUÇÃO

Vibração:
**Lua Minguante,
Outono.**

Período de
ritmo mais lento.

Arquétipo da
feiticeira, potência mental e emocional,
reduzida produtividade física.

Vibre na energia dos ensinamentos de
**Cerridwen, Morgana,
Baba Yaga, Obá, Iansã.**



MENSTRUACÃO

Vibração:

**Lua Nova,
Inverno.**

*Período para
internalizar e aprofundar nos
mistérios do sangue sagrado,
de embrenhar nas sendas do útero,
de reconhecer-se filha da Deusa.*

*Arquétipo da
anciã, bruxa, tendência de
evidenciar as próprias sombras.
Favorável aos propósitos da transmutação,
limpeza espiritual e emocional.*

*Vibre na energia das deusas regentes
Kali, Héstia, Nanã, Hécate.*

A prática de plantar A LUA

No início dos tempos, cada cultura e local tinha um ritual diferente para as Mulheres *Plantarem A LUA* diretamente na *Terra*. O *sangue menstrual* era considerado algo muito *Sagrado*.

Depois vieram os *paninhos* e com eles o costume de enxaguar no rio, ainda despejando o *sangue menstrual de volta à terra*.

Atualmente, as mulheres perderam a *sacralidade* e o *sangue* se tornou algo nojento...

A Profecia Lakota

Quando as mulheres pararam de devolver o sangue à terra, começou a matança de animais e as guerras, para que o derramamento de sangue suprisse a necessidade de nutrientes da terra.

Segundo a profecia, quando as mulheres voltarem a devolver o seu sangue à terra, acabará a necessidade do sangue derramado pela violência.



Plantar A LUA

É um costume

ANTIGO e SAGRADO!

Oportunidade de agradecer à

Mãe Terra

pelas dádivas recebidas e

conectar-se com

a natureza.



Plante A LUA!
O SANGUE MENSTRUAL
- provido de NUTRIENTES -
é utilizado para
regar as plantas,
em pleno respeito
a tudo o que
é vivo!





*Ofereça o
sangue
em um lugar
protegido e calmo.
Dedique-se à
ritualística
e esteja em
comunhão
com a natureza.*

COLETORES MENSTRUAIS E ABSORVENTES DE PANO

*facilitam o contato com o
sangue menstrual e
o ato de plantar a lua e
devolver o sangue para a*

TERRA





COM COLETORES
MENSTRUAIS,

Plante a Lua
diretamente na

terra
ou *deposite*

O sangue

em um recipiente e coloque
um pouco de água.

COM ABSORVENTES DE PANOS OU CALCINHAS MENSTRUAIS

É só *imersão*

em um recipiente com água
- por algumas horas -
e aguardar o **sangue**
ser dissolvido.

*Utilize essa água para
regar as plantas.*

ABSORVENTES

ARTIFICIAIS

IMPACTAM NA NATUREZA

Levam em média **100 anos** para completa decomposição.

Uma mulher usa de **10 a 15 mil** ao longo da vida reprodutiva.

São altamente **poluentes**.

São feitos de **recursos não renováveis** ou fruto de **desmatamentos irregulares**.

ABSORVENTES

ARTIFICIAIS

IMPACTAM NA SAÚDE DA MULHER

Alergias e infecções
podem ter relação com
fragrâncias, corantes e
materiais sintéticos dos
absorventes artificiais.

Inflamações,
corrimentos anormais,
candidíases,

também melhoram SEM os
absorventes artificiais.

ABSORVENTES INTERNOS DE ALGODÃO



*IMPACTAS NO CICLO
MENSTRUAL.*

Podem intensificar

Cólicas,

que são as contração do

ÚTERO!

ABSORVENTES ARTIFICIAIS X COLETOR MENSTRUAL



absorvente
EXTERNO
DESCARTÁVEL



absorvente
INTERNO



copinho coletor
MENSTRUAL



Pode ser usado de dia e para dormir; precisa de calcinha

Pode ser usado de dia, mas não é recomendado para dormir pelo intervalo de troca; não precisa de calcinha

Pode ser usado tanto de dia quanto para dormir, com ou sem calcinha



Pode irritar a pele, causar alergias, candidíase e ser propício para a cultura de bactérias

Pode alterar a flora vaginal por conta das substâncias químicas. Risco de síndrome do choque tóxico, inflamação e infecção

A higiene precisa ser feita com cuidado e sempre ser manipulado com mãos limpas, para não virar colônia de bactérias



INTERVALO MÁXIMO DE HIGIENE:
8 a 10 horas

INTERVALO MÁXIMO DE HIGIENE:
4 horas

INTERVALO MÁXIMO DE HIGIENE:
12 horas



EM 1 ANO:
325 unidades

EM 1 ANO:
650 unidades

EM 1 ANO:
1 unidade



GASTO APROXIMADO EM 3 ANOS:
R\$ 449,71

GASTO APROXIMADO EM 3 ANOS:
R\$ 631,92

GASTO APROXIMADO EM 3 ANOS:
R\$ 80,00

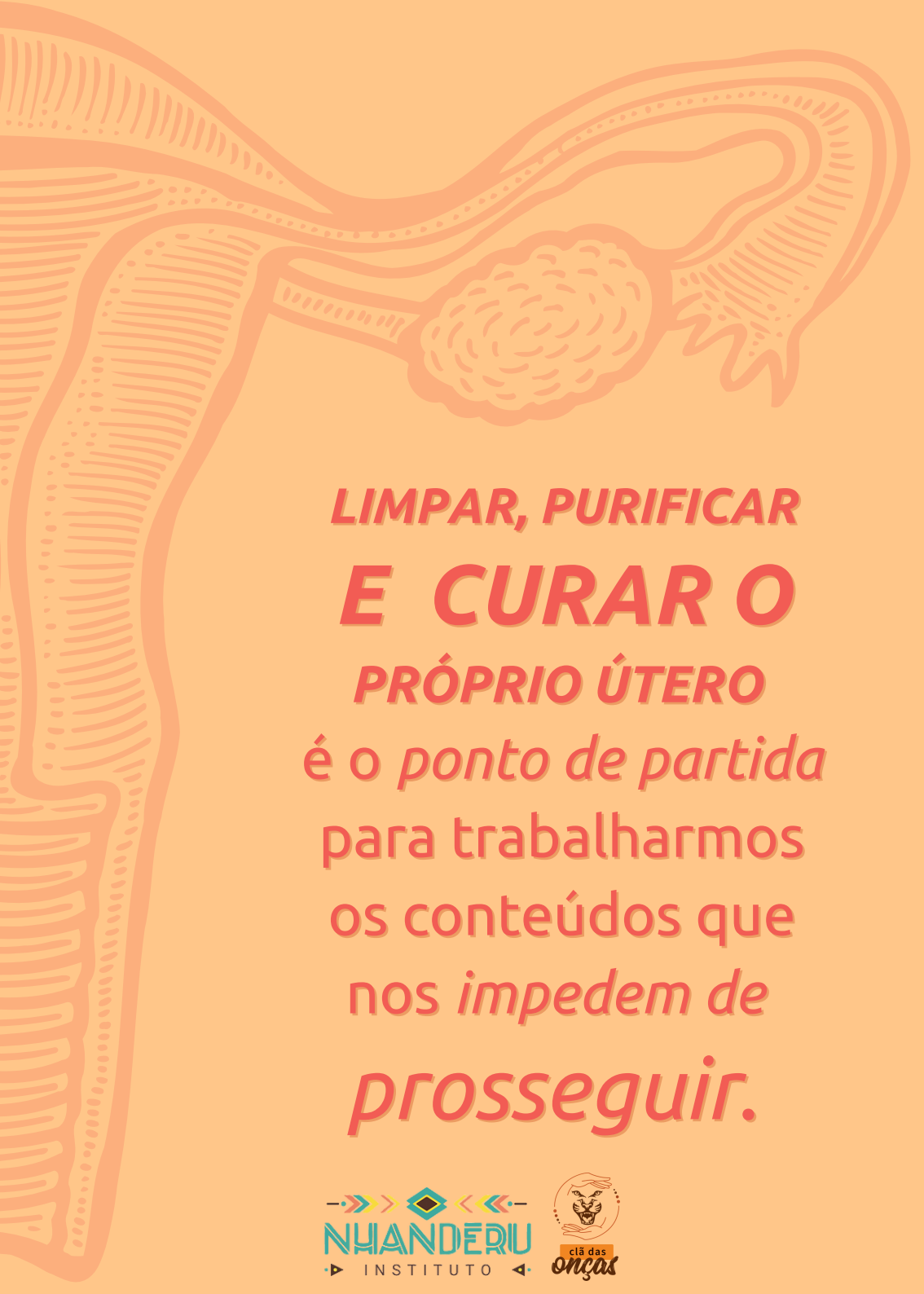


ciclos de limpeza e
purificação do

VENTRE

*Toda MULHER
tem o dom de
descobrir e sentir
os segredos mais
profundos de si mesma
e despertar todo o seu*

potencial.



**LIMPAR, PURIFICAR
E CURAR O
PRÓPRIO ÚTERO**
é o *ponto de partida*
para trabalharmos
os conteúdos que
nos *impedem de*
prosseguir.

Purificar o ventre

é ANTES DE TUDO um ato de

amor próprio,
autocuidado e carinho com o

**FEMININO
SAGRADO!**

*Só é POSSÍVEL chegar neste planeta
por meio de um*

VENTRE FEMININO! Isso é SAGRADO!

Um ventre curado reverbera em todo um sistema, alcançando a ancestralidade, outras mulheres e os homens, que também sofrem com memórias de traumas difíceis de transmutar.

O útero é o guardião da vida, um microcosmo da grande mãe Pachamama. Curá-lo é promover também a cura do planeta.

QUANDO INICIAR UM CICLO DE LIMPEZA

Um passo fundamental no processo de autoconhecimento de uma mulher é admitir que sua natureza é cíclica, portanto, exigir estabilidade emocional de si mesma durante todo o mês é ser cruel consigo mesma e muitas doenças são decorrentes desse processo de negação.

Reconhecendo isso, é possível olhar para o útero, com todo o universo que ele representa, e ver que absolutamente tudo que está ligado a ele é Sagrado, precisa de respeito e reverência, porque ele é a representação da Deusa Gaia, Pachamama, Mãe Terra!

POR QUE INICIAR PROCESSOS DE LIMPEZA NA LUA NOVA?

A Lua Nova é a mais propícia para a realização de limpezas porque essa é a hora de DESCAMAR, soltar a pele que já não serve mais e deixar crescer outra.

É a hora de devolver o que morre à Pachamama, alimentando o ciclo sem fim de nascimento/renascimento/crescimento/ plenitude / vida / morte.

O movimento da Lua em torno da Terra demora em média 28 dias e é ele que define as diferentes fases da Lua, a cada 7 dias.

Nosso ciclo menstrual também é de 28 dias em média! Isso não é coincidência...

CONSIDERAÇÕES DE COMADRES

- Não realize nenhum ciclo de limpeza durante a gravidez. O ambiente onde a vida se desenvolve já é completo;
- Atentar-se à alimentação e água de boa qualidade;
- Faça os processos em companhia de outras comadres, guiadas por alguém mais experiente;
- Emoções dolorosas podem vir à tona e você pode precisar de apoio para assimilar;
- Repouse e descanse para ouvir as mensagens e compreender os processos;
- Coragem para libertar-se de crenças limitantes e aceitar-se como de fato é, sem cortinas de fumaça.



CÍRCULO DE RESGATE DO SAGRADO FEMININO

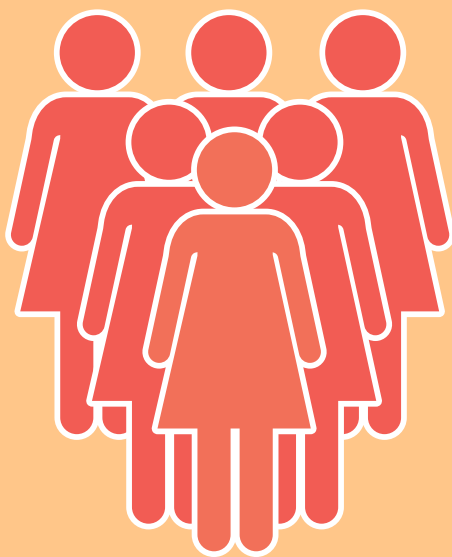


O Círculo de Resgate do Sagrado Feminino promove estudos para troca de conhecimentos sobre o ventre sagrado e a ginecologia natural, em um processo de autocuidado e cuidado mútuo.

O Círculo é protegido: somente mulheres têm acesso às discussões, vivências e às experiências compartilhadas contam com o acolhimento de todas que compõem essa egrégora feminina de curanderia, além de contar com a proteção espiritual de matriarcas, de ancestrais e da grande Deusa!

A premissa do Círculo é que uma mulher protege e acolhe a outra, não julga e nem condena, buscando superar a rivalidade e a competitividade naturalizadas pela sociedade patriarcal.

A curandeira não é uma mulher que cura, e, sim, uma mulher que ama. Ela se limpa e se purifica durante toda a sua vida e nesse processo, espalha a cura para outras mulheres, outras pessoas e para todo o planeta.



FICHA TÉCNICA

Esse material foi desenvolvido pelo



a partir das Vivências de Resgate do Sagrado Feminino do



Quem conduz a JORNADA DE RESGATE DO FEMININO é a Tuca Fontes, idealizadora/fundadora/dirigente do Clã das Onças e do Instituto Nhandêru.

As mulheres que a inspiram são latino-americanas curandeiras raízes, bruxas, rezadeiras, benzedoras - que passam meses embrenhadas em seus próprios processos de cura, em peregrinações, nas florestas, em seus invernos e luas minguantes, aprendendo em si mesmas as curas que um dia poderão, ou não, partilhar com outras mulheres...

Mulheres como a sábia Maria Sabina, Trinidad Aguillar, Pabla Perez San Martin, Dona Francisquinha Shawādawa, Bel Saide.

Fontes de estudo e pesquisa:

<https://artedascurandeiras.com/>

<http://www.ginecologianatural.com.br/>

<https://www.curandeirasdesi.com.br/>

<https://www.mandalalunar.com.br/arquetipos-do-ciclo-menstrual/>

Blog "Pachamanas", terapeuta e facilitadora de círculos de mulheres, Nikole França.

Projeto gráfico e editorial: Valéria Araújo