

# Celebrando a Feminilidade Sagrada

## Workshop com Kimberly Johnson

Neste mundo louco e desequilibrado em que vivemos, no qual somos obrigados a conviver com a violência urbana, engarrafamentos e novas doenças, como achar tempo para restaurar nossas próprias forças? É necessário e urgente, reafirmar o princípio feminino dentro de nós mesmas para trazer força e vida para o nosso dia a dia. Esta é a proposta deste workshop: explorar o seu ser criativo e colocá-la de encontro com o seu poder primitivo. Um dia de repouso e celebração que inclui:

- Práticas de yoga
- Exercícios com a escrita
- Mudras (gestos simbólicos, feitos com as mãos e usados na yoga)
- Meditação
- Arte
- Almoço vegetariano com tempero indiano

A prática de yoga - acessível às mulheres de todas as idades e níveis de experiência em yoga - será focada em gerar, canalizar e direcionar o poder feminino do shakti (explicar), através de movimento, mudra e meditação. **É UMA OPORTUNIDADE DE COMPARTILHAR E CRESCER.**

Com a força do feminino, juntas, nós mulheres, podemos nos cuidar, com a certeza de que, quando cuidamos bem de nós mesmas, cuidamos melhor de todos ao nosso redor. **O PRINCÍPIO FEMININO É A SABEDORIA DA INTERCONECTIVIDADE, DA CRIATIVIDADE E DE UMA PROFUNDA COMPAIXÃO.** Olharemos para dentro, para então, olharmos para fora, a partir de um lugar já revitalizado e completo. **VENHA COM A MENTE E O CORAÇÃO ABERTOS!**

**Data: Sábado, 14 de novembro de 2009, das 9:00 às 17:00**

**Preço: R\$95,00 (desconto de R\$10,00 na inscrição junto com uma amiga)**

**Contato: kajyoga@yahoo.com ou Frida: (21) 9974-5946**



Sou californiana, professora de yoga, terapeuta do método Rolfing, doula e mãe. Pratico yoga há 15 anos, dou aulas e workshops há 10 anos, nos EUA, no Brasil e na Ásia. Vim ao Brasil pela primeira vez há 4 anos. Apaixonei-me de imediato pelo país e depois por um brasileiro. Agora, tenho uma pequena brasileira de 2 anos. Meu desejo de criar e manter uma comunidade de mulheres através de práticas sagradas surgiu de um intenso processo de recuperação após o nascimento da minha filha. Durante este período, minha prática foi transformada de forma radical através de um profundo estudo e da integração da yoga com uma perspectiva feminina. Esse é o conhecimento que espero compartilhar com mulheres em todo o mundo.



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