

LUMINARES

AUTOCUIDADO HOLÍSTICO NO SÉCULO XXI

INTEGRANDO TERAPIAS, TECNOLOGIA
E SABEDORIA ANCESTRAL

Astrologia p.6

Urano em Gêmeos

Viagens p.12

Butão, país da felicidade

Capa p.16

Autocuidado Holístico

Terapias p.20

Reiki

Ano I

Março 2026

Edição 4



Publicidade

MAHA LILAH O Oráculo da Jornada Interior

Um oráculo milenar a serviço da sua transformação

AGENDE SUA SESSÃO E PERMITA-SE OUVIR AS RESPOSTAS QUE O TABULEIRO DA VIDA TEM GUARDADAS PRA VOCÊ

Agendamentos e informações:
Giselle de Castro
☎ (11) 98914-2177
📷 @eu.no.mapa

Você conhece o Maha Lilah?
Esse oráculo indiano milenar, também conhecido como o Jogo do Autoconhecimento, atua como um espelho da alma. Cada casa do tabuleiro revela aspectos do seu momento atual, ajudando a compreender desafios, emoções e caminhos de transformação. A sessão é intuitiva, profunda e conduzida com acolhimento e sensibilidade.



Publicidade

Matrículas Abertas

- AULAS DE INGLÊS ONLINE PERSONALIZADAS!**
- PROFESSOR COM MAIS DE 30 ANOS DE EXPERIÊNCIA, INCLUINDO 10 ANOS NO EXTERIOR**
- AULAS CUSTOMIZADAS PARA ADULTOS E ADOLESCENTES**
- FOCO NAS SUAS NECESSIDADES: CONVERSAÇÃO, NEGÓCIOS, VIAGENS E MAIS!**
- PLANOS FLEXÍVEIS E PACOTES ESPECIAIS**
- APRENDA NO SEU RITMO COM UM MÉTODO ADAPTADO A VOCÊ!**



Agende sua aula pelo
WhatsApp: (11) 999.3003.99

Com Inglês,
Você Pode Muito Mais do Que Pensa!





Construindo o Caminho



Na construção de um caminho, há momentos em que percebemos que já não somos mais os mesmos de quando começamos — e este é, sem dúvida, um deles.

Chegar à quarta edição da Revista Luminares é mais do que dar continuidade a um projeto: é testemunhar o crescimento de uma ideia que vem sendo nutrida com propósito, dedicação e, principalmente, colaboração. Cada edição traz não apenas novos conteúdos, mas também novas vozes, novos olhares e novas formas de compreender o universo do autoconhecimento.

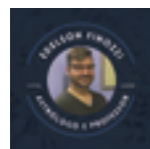
Nesta edição, convidamos você a mergulhar em um tema que se torna cada vez mais essencial nos dias de hoje: o autocuidado holístico no século XXI. Em um mundo acelerado, onde tantas vezes somos levados a olhar para fora, este conteúdo nos convida a um movimento de retorno — ao corpo, à mente, às emoções e à nossa essência.

A matéria de capa propõe justamente essa integração entre saberes ancestrais e recursos contemporâneos, mostrando que o cuidado com o ser vai muito além de práticas isoladas: ele se constrói na consciência das escolhas diárias e na forma como nos relacionamos conosco e com o mundo. Ao longo desta edição, você também encontrará conteúdos preparados com muito carinho por nossos colaboradores, que trazem suas experiências, estudos e sensibilidades para enriquecer cada página. A Luminares segue se fortalecendo como um espaço de troca, aprendizado e expansão.

Mais do que uma revista, este projeto continua sendo um convite: que cada leitura possa despertar reflexões, inspirar mudanças e, acima de tudo, aproximar você de si mesmo.

Seguimos juntos, iluminando caminhos.

Revista Luminares



Edelson Barbieri Finozzi

Publicação de responsabilidade do Centro de Desenvolvimento Humano Luminares - MEI

Rua Celina 297 - Sala 10
Cep: 03646-060 Vila Esperança - São Paulo/SP
Tel.: (11) 999 3003 99
Instagram: @luminarescdh
YouTube: @cdhluminares

Periodicidade: Quadrimestral

Editoria:
Edelson Barbieri Finozzi

Local:
São Paulo, Março 2026



Astrologia

Urano em Gêmeos

6

Numerologia

Qual é o dia do seu nascimento?

8

Viagem

Butão, país da felicidade

12

Capa

Autocuidado Holístico

16

Terapias

Reiki - O Toque silencioso que desperta o ser

20

Tarô

O Tarô de Crowley

24

Bem-Estar

Reflexologia

26

Literatura

Livros Recomendados

28

Cursos

Mitologia dos Orixás

29

Horóscopo

Janeiro a Junho de 2026

30



Urano em Gêmeos

Em julho de 2025, Urano iniciou sua entrada no signo de Gêmeos, marcando o começo de um novo ciclo coletivo que se estende, com idas e vindas, até 2033. Mais do que uma simples mudança astrológica, esse trânsito simboliza uma transformação profunda na maneira como pensamos, aprendemos e nos comunicamos.

Por Edelson Finozzi / Chat GTP



Urano é o planeta da ruptura, da inovação e do despertar. Onde ele toca, estruturas antigas tendem a ser questionadas. Ele traz o inesperado, provoca desconforto criativo e estimula libertação. Já Gêmeos representa a mente, a linguagem, a curiosidade e as trocas humanas. É o signo da informação, do diálogo e da conexão intelectual.

Quando esses dois arquétipos se encontram, a mente coletiva entra em processo de revolução.

O início de um novo ciclo mental

O primeiro ingresso de Urano em Gêmeos acontece em 7 de julho de 2025. Após um breve retorno ao signo anterior, ele reingressa definitivamente em abril de 2026, permanecendo ali até agosto de 2032, com um ajuste final que se encerra em maio de 2033.

Urano permanece aproximadamente sete a oito anos em cada signo. Isso significa que estamos falando de um processo longo, gradual e cumulativo. Não se trata de um evento isolado, mas de um período histórico de reconfiguração mental.

Se Touro — signo anterior — estava ligado a valores, segurança material e estabilidade, Gêmeos desloca o foco para o campo da informação. A ênfase deixa de ser o que possuímos e passa a ser como pensamos.

Comunicação em transformação

Gêmeos rege todas as formas de comunicação: fala, escrita, mídia, redes sociais, educação básica, comércio e circulação de ideias. Com Urano transitando por esse território simbólico, é natural que vejamos transformações rápidas e inesperadas nesses setores.

A velocidade das trocas tende a aumentar. A fragmentação da informação também. O desafio será discernir em meio ao excesso.

Urano não apenas acelera — ele quebra paradigmas. Ideias que antes eram consideradas marginais podem ganhar força. Modelos tradicionais de ensino e comunicação podem ser questionados. A mente coletiva se torna mais inquieta, curiosa e experimental.

A libertação das crenças antigas

Mas o trânsito não fala apenas de tecnologia ou mídia. Ele aponta para algo mais profundo: a libertação de padrões mentais.

Gêmeos está associado às narrativas que construímos ao longo da vida. São as histórias que contamos sobre nós mesmos, sobre o mundo e sobre a realidade. Urano, ao atravessar esse signo, desafia essas narrativas.

Crenças herdadas podem ser revisadas. Ideias fixas podem se dissolver. A mente pode se tornar mais flexível — ou mais ansiosa, caso resista às mudanças.

Esse período convida a uma pergunta essencial:

Estamos abertos a mudar de ideia?

Num mundo em rápida transformação, apegar-se a certezas pode gerar tensão. Por outro lado, cultivar curiosidade e abertura pode ser o grande diferencial evolutivo deste ciclo.

Impactos individuais

Embora o trânsito seja coletivo, cada pessoa o vivenciará de maneira única, dependendo da área do mapa astrológico ativada por Urano em Gêmeos.

Para alguns, será uma reinvenção da identidade mental. Para outros, mudanças na comunicação profissional. Há quem experimente transformações nas relações baseadas em afinidade intelectual. E há aqueles que sentirão um impulso intenso para estudar, ensinar ou explorar novos conhecimentos.

Urano não pede que sejamos iguais — ele estimula autenticidade.

O desafio da dispersão

Se existe um ponto de atenção neste trânsito, é o risco da dispersão. Gêmeos já é um signo naturalmente múltiplo. Com Urano ali, a mente pode se tornar hiperestimulada.

Excesso de informação.
Mudanças rápidas demais.
Dificuldade de aprofundamento.

A chave estará no equilíbrio entre curiosidade e foco.

A mente precisa de liberdade — mas também de direção.

Espiritualidade e consciência

Em um nível mais sutil, Urano em Gêmeos fala de despertar mental. Não apenas acumular dados, mas expandir consciência.

A espiritualidade pode assumir formatos menos dogmáticos e mais investigativos. O conhecimento pode se tornar ponte entre ciência e intuição. A mente deixa de ser apenas instrumento racional e passa a ser ferramenta evolutiva.

A grande transformação deste ciclo talvez não esteja apenas na tecnologia, mas na forma como percebemos a realidade.

Um convite ao novo

Entre 2025 e 2033, a humanidade atravessa uma fase de reestruturação mental. Novas linguagens surgem. Novas conexões se formam. Novos paradigmas ganham espaço.

Urano em Gêmeos não promete conforto — promete movimento. Ele não entrega respostas prontas — estimula perguntas melhores.

E talvez esse seja o maior presente desse trânsito: a oportunidade de pensar diferente, comunicar com mais consciência e construir pontes mais autênticas entre as pessoas.

A revolução não acontece apenas no mundo externo. Ela começa na mente. 🌌





Qual é o dia do seu nascimento?

Na numerologia pitagórica, o dia de nascimento — de 1 a 31 — é chamado de Dia Natálico. Ele revela características marcantes da sua personalidade, seus dons naturais e a forma como você lida com o mundo.

Por Edelson Finozzi / Adriana Taccarelli / Chat GTP



Esse número funciona como uma assinatura energética, indicando talentos inatos e traços essenciais da sua natureza. Diferente do número de missão de vida — que é obtido a partir da soma completa da data de nascimento —, o Dia Natálico fala sobre quem você é por essência.

O dia de nascimento pode revelar características pessoais e talentos naturais que você traz desde o nascimento. Ele mostra sua essência, seu temperamento e a maneira como você expressa quem é para o mundo.

Em resumo, o Dia Natálico serve para:

Revelar sua essência pessoal

Mostra como você age espontaneamente, além de suas forças e limitações naturais. Por exemplo: quem nasce no dia 1 tende a ser líder e independente; quem nasce no dia 2 costuma ser diplomático e sensível.

Indicar talentos e potenciais

O número do dia de nascimento aponta dons inatos que podem ser desenvolvidos — artísticos, mentais, intuitivos, comunicativos, entre outros.

Auxiliar no autoconhecimento

Compreender o número do seu dia ajuda a entender reações, emoções e até o tipo de ambiente em que você se sente melhor.

Orientar escolhas de vida

Ele oferece pistas sobre caminhos profissionais, relacionamentos e formas de alcançar equilíbrio e realização pessoal.

Harmonizar a energia pessoal

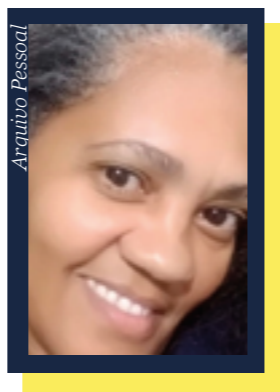
Saber seu número permite utilizar cores, vibrações e atitudes que sintonizam com sua energia de origem.

Conheça a energia do seu dia de nascimento

Dia 1 — Líder, independente e criativo. Energia de pioneirismo, iniciativa e coragem. Gosta de fazer do seu jeito.

Desafio: evitar o egoísmo e o orgulho.

Dia 2 — Sensível, diplomático e cooperativo. Busca harmonia e boas relações. Excelente para tra-



Adriana Taccarelli
Taróloga & Numeróloga

“O dia do nascimento pode revelar características pessoais e talentos naturais que você traz desde o nascimento.”

balhos em parceria.

Desafio: não se anular para agradar os outros.

Dia 3 — Comunicativo, expressivo e alegre. Traz talento para a arte, a fala e a escrita. Gosta de inspirar e encantar.

Desafio: controlar a dispersão e a superficialidade.

Dia 4 — Prático, organizado e trabalhador. Representa estrutura, base e disciplina.

Desafio: ser mais flexível e menos rígido com regras.

Dia 5 — Livre, curioso e aventureiro. Adora novidades e mudanças. Tem energia versátil e mente aberta.

Desafio: lidar com a instabilidade e o excesso de impulsos.

Dia 6 — Amoroso, responsável e protetor. Valoriza a família, o lar e o cuidado com os outros.

Desafio: não se sobrecarregar cuidando demais dos outros.

Dia 7 — Introspectivo, sábio e espiritual. Gosta de estudar, pesquisar e buscar o sentido da vida.

Desafio: evitar o isolamento e o excesso de crítica.

Dia 8 — Determinado, ambicioso e realizador. Energia voltada ao sucesso material e à liderança.

Desafio: equilibrar o poder com a sensibilidade.

Dia 9 — Humanitário, generoso e emocional. Tem vocação para ajudar e curar os outros.

Desafio: não se magoar facilmente e aprender a desapegar.

Dia 10 — Combina independência (1) com força de ação (0). Líder criativo, com potencial de destaque.

Desafio: evitar a teimosia e o autoritarismo.

Dia 11 — Número mestre. Intuitivo, sensível e inspirado. Canal espiritual e visionário.

Desafio: controlar o nervosismo e as oscilações emocionais.

Dia 12 — Comunicativo, sociável e artístico. Traz o dom de ensinar e inspirar por meio da expressão.

Desafio: não se distrair com superficialidades.

Dia 13 — Número de transformação e trabalho. Representa es-

forço, recomeços e superação.

Desafio: aprender a fluir e não se prender à rigidez.

Dia 14 — Versátil, aventureiro e criativo. Traz lições de liberdade com responsabilidade.

Desafio: evitar excessos e instabilidade emocional.

Dia 15 — Amoroso, charmoso e conciliador. Energia de beleza, harmonia e magnetismo pessoal.

Desafio: não se perder em dramas afetivos.

Dia 16 — Espiritual e analítico. Atrai lições de autoconhecimento e aprendizado profundo.

Desafio: lidar com a solidão e o orgulho espiritual.

Dia 17 — Responsável, ambicioso e estratégico. Combina razão e poder para construir o sucesso.

Desafio: não deixar o materialismo dominar.

Dia 18 — Humanitário e sensível. Mistura força emocional com compaixão.

Desafio: evitar o sofrimento por causa dos outros.

Dia 19 — Líder que aprende a confiar nos outros. Corajoso e inovador.

Desafio: equilibrar independência com humildade.

Dia 20 — Sensível e diplomático, com forte empatia. Excelente para mediação e relacionamentos.

Desafio: evitar indecisão e insegurança.

Dia 21 — Extrovertido, criativo e expressivo. Vibração de alegria e carisma.

Desafio: manter foco e disciplina.

Dia 22 — Número mestre. Construtor de sonhos. Capaz de realizar grandes projetos com visão e prática.

Desafio: não se sobrecarregar com responsabilidades.

Dia 23 — Versátil, inteligente e comunicativo. Adora liberdade e movimento.

Desafio: controlar a ansiedade e a dispersão.

Dia 24 — Afetuoso, leal e protetor. Valoriza a família e o bem-





Arquivo Pessoal

-estar dos outros.

Desafio: aprender a cuidar de si mesmo também.

Dia 25 — Analítico, intuitivo e reservado. Gosta de entender os mistérios da vida.

Desafio: confiar mais nas pessoas e expressar emoções.

Dia 26 — Líder com foco em resultados. Forte senso de responsabilidade e justiça.

Desafio: evitar rigidez e excesso de controle.

Dia 27 — Idealista, criativo e humanitário. Busca servir e inspirar os outros.

Desafio: aprender a se proteger emocionalmente.

Dia 28 — Corajoso, autoconfiante e empreendedor. Energia de iniciativa e autoridade.

Desafio: evitar arrogância e impaciência.

Dia 29 — Número mestre. Sensível, empático e intuitivo. Traz dons psíquicos e espirituais.

Desafio: equilibrar emoção e razão.

Dia 30 — Comunicativo, alegre e expressivo. Traz talento artís-

tico e entusiasmo pela vida.


Desafio: manter foco e constância.

Dia 31 — Prático, criativo e determinado. Une imaginação com disciplina e estabilidade.

Desafio: não se prender ao medo de errar.

Conclusão

Conhecer a energia do seu dia de nascimento é um convite ao autoconhecimento e à reconexão com a própria essência. Ao compreender seus dons naturais, desafios e formas espontâneas de agir, torna-se mais fácil aceitar quem você é, respeitar seus limites e valorizar seus potenciais. A numerologia pitagórica, nesse sentido, atua como uma ferramenta de consciência, ajudando a trazer clareza sobre padrões internos que muitas vezes se manifestam de forma automática no dia a dia.

Ao reconhecer essa assinatura energética, você passa a fazer escolhas mais alinhadas com sua natureza, seja nos relacionamentos, na vida profissional ou na busca por equilíbrio emocional e espiritual. Mais do que rotular, o número do dia de nascimento orienta, ilumina e convida ao desenvolvimento consciente, mostrando que cada vibração carrega aprendizados importantes e que todo caminho de crescimento começa pelo entendimento de si mesmo. 



Arquivo Adobe Stock

Publicidade

Divino Tarô

Leitura holística de cartas

 @divino_tarô

(11) 9.8493-0204

Tarôs Egípcio, Marselha, Mitológico, O. Wirth, Cartomancia, Baralho e Dados ciganos, Numerologia e Astrologia cármica, Leitura de mãos, Reiki e Magia com tarô

"Ajuda-me, Senhor a expressar com minhas palavras
Tua verdade envolta em Tua beleza."



Butão, país da felicidade

A expressão “Butão, país da felicidade” é uma forma carinhosa e até poética de se referir ao Reino do Butão, um pequeno país encravado nos Himalaias, entre a China e a Índia. Ele ganhou esse apelido por conta de sua filosofia única de desenvolvimento, que prioriza a Felicidade Interna Bruta (FIB) em vez do Produto Interno Bruto (PIB).

Por Edelson Finozzi / Charles Chigusa



Arquivo Adobe Stock

Tive a oportunidade de visitar o país no início de outubro e me encantei. Apesar do alto custo — devido à diária de USD 100 cobrada pelo governo — pude conhecer diversos pontos turísticos e participar do maior festival da capital, o Thimphu Tsechu, que celebra o nascimento de Guru Rinpoche, o monge que introduziu o budismo no Butão.

Além da diária, é obrigatório o uso de um guia e de um motorista que acompanham os visitantes durante toda a estadia. Minha viagem teve início em Paro, onde se situa o aeroporto. O tempo estava claro e pude ver a cordilheira do Himalaia pouco antes da nossa aterrissagem.



Arquivo Pessoal

Charles Chigusa
Psicólogo e Viajante

Perguntei ao meu guia sobre a FIB e, apesar de muitos butaneses estarem emigrando para países mais ricos, ele esclareceu que a maior parte está satisfeita com as diretrizes do governo, em um país com menos de 800 mil pessoas.

A taxa diária de USD 100 por turista proporciona educação e saúde gratuitas para todos os cidadãos, além de uma infraestrutura de fazer inveja a muitos países. Além disso, a Constituição exige que pelo menos 60% do território permaneça coberto por florestas.

Em suma, o país busca equilibrar a vida comunitária, o bem-estar interior e a conexão com a natureza.

"O índice FIB é baseado em nove domínios interligados, que refletem diferentes aspectos da vida"

Quis entender como o Butão mede a Felicidade Interna Bruta (FIB) na prática. É um sistema bem estruturado e envolve tanto dados quantitativos quanto qualitativos. A ideia é medir o progresso do país de forma mais humana e sustentável, indo além da riqueza econômica.

O índice FIB é baseado em nove domínios interligados, que refletem diferentes aspectos da vida:

Bem-estar psicológico

Avalia emoções positivas e negativas, espiritualidade, autoestima e estresse.

Saúde

Analisa o estado físico e mental, nutrição e acesso a cuidados médicos.

Educação

Considera não só a escolaridade, mas também a aprendizagem contínua, valores e habilidades tradicionais.

Uso do tempo

Estuda como as pessoas equilibram trabalho, lazer, des-

canso e vida em família.

Diversidade e resiliência cultural

Mede a preservação da cultura local, participação em eventos e valorização das tradições.

Boa governança

Avalia confiança nas instituições, participação política, liberdade e transparência do governo.

Vitalidade comunitária

Analisa a força das relações sociais, apoio entre vizinhos, solidariedade e segurança.

Diversidade ecológica e resiliência

Observa a relação com a natureza, o acesso a ambientes limpos e atitudes ecológicas.

Padrão de vida

Inclui renda, segurança financeira e percepção de suficiência.

A medição é feita pelo governo do Butão por meio de pesquisas nacionais com milhares de cidadãos. Esses dados



Arquivo Adobe Stock



são usados para criar políticas públicas voltadas para o bem-estar real das pessoas — não apenas para o crescimento econômico.

Meu guia me confidenciou que passou por um período de depressão durante a pandemia e, com a ajuda do governo, pôde se manter e cuidar de si e da família. Apesar de ter a oportunidade de emigrar, ele prefere permanecer no Butão, pois está satisfeito com o equilíbrio que encontrou em sua vida.

Essa não seria a solução para a maioria dos países, mas para essa pequena nação no Himalaia — que jamais foi conquistada pelo Ocidente e conseguiu manter sua autonomia durante séculos — foi o caminho encontrado para enfrentar os desafios do século XXI. 🇧🇹



Caixa de Informações – Demografia do Butão

Nome oficial: Reino do Butão

Capital: Thimphu

População: ~ 780 mil habitantes

Idioma oficial: Dzongkha

Religião predominante: Budismo Vajrayana (maioria)

Governo: Monarquia constitucional

Expectativa de vida: Aproximadamente 72 anos

Alfabetização: Cerca de 67% da população

Moeda: Ngultrum (BTN)

Densidade populacional: ~ 21 hab./km²

Área: 38.394 km²

Percentual de cobertura florestal: Mínimo constitucional de 60% (atualmente acima disso)

Índice de Felicidade Interna Bruta (FIB): Um dos pilares oficiais das políticas nacionais

Urbanização: Aproximadamente 37% da população vive em áreas urbanas

Maior grupo étnico: Ngalop, seguidos por Sharchop e populações Lhotshampa no sul

Publicidade

ESPAÇO TERAPÊUTICO NAKAMOTO

- Mapa Astral Carmico
- Shiatsu / Acupuntura

@Nakamoterapias

@Hideocuida

(11) 960605301

(11) 5549-9351

**R. Afonso Celso, 117 - Vila Mariana - 04119-000
São Paulo**



Autocuidado Holístico no Século XXI

No século XXI, essa visão ampliada tem se consolidado como um dos pilares do movimento global de bem-estar. Segundo estudos sobre wellness, o bem-estar não deve

ser entendido como um estado estático, mas como uma busca ativa baseada em escolhas, hábitos e estilo de vida que favorecem uma saúde integral.

Por Edelson Finozzi / Chat GTP



Arquivo Adobe Stock

Em um mundo cada vez mais acelerado e conectado, o conceito de autocuidado vem ganhando novos significados. Se antes cuidar de si estava associado principalmente à saúde física, hoje cresce a compreensão de que o bem-estar depende de um equilíbrio muito mais amplo. Surge assim a ideia de autocuidado holístico, que considera o ser humano como um sistema integrado composto por dimensões físicas, mentais, emocionais, sociais e espirituais.

Nesse contexto, o autocuidado passa a ser visto não apenas como uma prática eventual, mas como um processo contínuo de consciência e responsabilidade pessoal.

A visão holística da saúde

A abordagem holística parte da compreensão de que o ser humano não pode ser analisado apenas em partes isola-

das. Corpo, mente, emoções e espiritualidade formam um sistema interligado no qual cada dimensão influencia diretamente as demais.

Esse conceito tem origem na palavra grega holos, que significa “todo” ou “inteiro”, e expressa a ideia de que a saúde verdadeira depende da harmonia entre todas as áreas da vida.

Assim, em vez de focar exclusivamente no tratamento de sintomas, a abordagem holística busca compreender as causas mais profundas dos desequilíbrios e estimular práticas que promovam equilíbrio e prevenção.

Essa visão vem sendo cada vez mais valorizada nas últimas décadas, especialmente diante dos desafios da vida moderna, como o estresse, a sobrecarga digital e o ritmo



Arquivo Adobe Stock

acelerado das grandes cidades.

Autocuidado como prática consciente

O autocuidado pode ser entendido como o conjunto de atitudes e escolhas que cada pessoa adota para preservar sua saúde e prevenir doenças. Entre os fatores mais importantes estão hábitos como alimentação equilibrada, atividade física, qualidade do sono, equilíbrio emocional, espiritualidade e relacionamentos saudáveis.

Esses elementos demonstram que o bem-estar depende de múltiplas dimensões e não apenas de cuidados médicos tradicionais.

Pesquisas sobre bem-estar indicam que grande parte dos fatores que influenciam nossa saúde está relacionada ao estilo de vida e ao ambiente em que vivemos. Isso reforça a importância de desenvolver práticas cotidianas que fortaleçam o equilíbrio físico e emocional.

Nesse sentido, o autocuidado deixa de ser visto como algo secundário e passa a ocupar um papel central na construção de uma vida mais saudável e consciente.

O resgate da sabedoria ancestral

Curiosamente, muitas das práticas que hoje são redescobertas no movimento de bem-estar têm origens milenares. Tradições antigas, como a medicina tradicional chinesa, a Ayurveda e práticas contemplativas orientais, sempre enfatizaram a importância do equilíbrio entre corpo, mente e energia vital.

Essas abordagens buscam restaurar o equilíbrio interno

e promover relaxamento, clareza mental e maior conexão consigo mesmo. Práticas como o yoga, por exemplo, combinam movimento, respiração e meditação, promovendo benefícios físicos e emocionais ao mesmo tempo.

Essa redescoberta da sabedoria ancestral mostra que muitas respostas para o bem-estar contemporâneo podem ser encontradas em conhecimentos tradicionais que atravessaram séculos.

Tecnologia e bem-estar moderno

Se por um lado o autocuidado resgata práticas antigas, por outro ele também incorpora recursos tecnológicos que facilitam o acesso ao conhecimento e às práticas de saúde. Hoje existem inúmeros aplicativos de meditação, monitoramento do sono, exercícios de respiração e acompanhamento de hábitos saudáveis. Essas ferramentas ajudam as pessoas a desenvolver maior consciência sobre seu próprio corpo e estilo de vida.

A tecnologia também vem sendo utilizada em pesquisas e intervenções voltadas ao bem-estar, combinando experiências sensoriais e ambientes terapêuticos para promover relaxamento e qualidade de vida.

Essa integração entre tecnologia e práticas tradicionais mostra que o

futuro do bem-estar não está na substituição de um conhecimento pelo outro, mas na combinação de diferentes abordagens.

Um novo paradigma de cuidado

O crescimento do interesse pelo autocuidado reflete uma

Práticas Mais Difundidas

- Yoga
- Meditação
- Técnicas de respiração consciente
- Mindfulness
- Terapias energéticas
- Uso de plantas e aromaterapia



mudança cultural importante. Cada vez mais pessoas reconhecem que cuidar da saúde não depende apenas de tratamentos médicos, mas também de escolhas conscientes no cotidiano.

Esse novo paradigma valoriza práticas preventivas, equilíbrio emocional e conexão com valores pessoais e espirituais. Em outras palavras, o autocuidado passa a ser entendido como uma forma de reconectar o indivíduo com sua própria essência.

No século XXI, talvez o maior desafio não seja apenas viver mais, mas viver melhor — com equilíbrio, propósito e qualidade de vida.

O futuro do autocuidado

À medida que a sociedade se torna mais consciente da importância da saúde integral, é provável que o autocuidado holístico continue se expandindo nos próximos anos.

A integração entre ciência, tecnologia e sabedoria ancestral tende a abrir novos caminhos para compreender o ser humano em sua totalidade. Nesse cenário, práticas de bem-estar, terapias integrativas e desenvolvimento pessoal podem desempenhar um papel fundamental na construção de uma vida mais equilibrada.

Cuidar de si mesmo, portanto, deixa de ser um ato de luxo ou egoísmo para tornar-se uma atitude essencial — não apenas para a saúde individual, mas também para o equilíbrio coletivo.

Astrologia e autoconhecimento: como o estudo te ajuda a se desenvolver

A astróloga, Bruna Giorgi, explica como você pode usar o

mapa astral para buscar a felicidade. Muito tem se falado de astrologia e autoconhecimento. Mas como o zodíaco pode ajudar alguém a refletir sobre questões íntimas e profundas?

Falar sobre astrologia, para muitos, se limita ao signo solar. Mas é comum também as pessoas não se identificarem com as características do signo solar. Por isso, é importante ter em mente que astrologia é um campo de estudo muito antigo e que pode ser utilizada para variados fins. Neste texto, o mapa astral natal, que é a fotografia dos astros no momento em que se nasce, será o protagonista.

Astrologia e autoconhecimento

Pois bem, a astrologia é uma poderosa ferramenta de autoconhecimento e tem duas funções úteis. Uma é identificar os pontos fortes e habilidades que são natas a um indivíduo e as que podem ser transformadas. Por exemplo, é comum pessoas se identificarem com uma profissão, reconhecerem habilidades e obterem mais confiança em sua jornada à medida que se compreende o mapa astral de nascimento.

A segunda função é ajudar a identificar as maneiras como alguém cria os seus próprios problemas e, assim, causa infelicidade a si mesmo e aos que estão a sua volta. Nessa lógica de astrologia e autoconhecimento, é importante ter em mente que os planetas não são responsáveis por nossa felicidade ou infelicidade. No mapa astral, eles apenas apontam as maneiras pelas quais alguém está construindo sua autorrealização ou autodefesa. E, se comportamentos autodestrutivos estão causando problemas, mapa astral pode ser usado como um guia para enfrentá-los de maneira real e direta.

Desse modo, fica claro que o mapa astral pode mostrar onde estão as facilidades e os desafios que, possivelmente, serão enfrentados durante a vida. A consciência dos pontos de expansão e limitação podem facilitar as estratégias pessoais de desenvolvimento.

Pior inimigo e os obstáculos

Para algumas pessoas, uma gota é um tsunami. E para essa mesma pessoa, pode ser que um furacão seja apenas uma brisa agradável. Bom, essa metáfora mostra que cada um sente um obstáculo de maneira diferente. E o autoconhecimento é importante justamente para saber "onde o calo aperta". E esse calo pode ser identificado de duas formas no mapa astral: com os aspectos e na casa 12 - que, especificamente, diz sobre como uma pessoa se autossabota ou se torna seu próprio obstáculo e inimigo.

Se você já viu um mapa astral, percebeu que se trata de um gráfico redondo, dividido em 12 segmentos, com muitos riscos no centro. Alguns desses riscos representam aspectos facilitadores e outros desafiadores. E nada mais são de como um planeta se relaciona com outro. Essa "conversa" entre os astros indicam facilidades para sentir a brisa, mesmo em momentos tensos, ou os períodos e as áreas da vida que se têm dificuldade em achar uma saída.

Além desses aspectos, a 12ª casa do mapa astral - que é pisciana - possibilita a resposta de como uma pessoa se torna sua própria inimiga. A Casa 12 é a integração emocional, o íntimo mais profundo, mostra como alguém se permite viver ou se aprisiona. Por isso é interessante observar o signo dessa casa e como ela se comporta com o mapa todo. E vigiá-la!

Os padrões autodestrutivos

Os padrões autodestrutivos são como os modelos usados na confecção de vestidos. O mesmo pode ser usado repetidamente. Os vestidos podem parecer um pouco diferente devido as variações de material, cor ou comprimento, mas é basicamente o mesmo padrão. Da mesma forma, as pessoas com as quais alguém se envolve romanticamente (ou, igualmente, como amigos ou em situações de traba-

lho) podem parecer um pouco diferentes no começo, mas acabam sendo parecidas no final.

Por exemplo, alguém que é abandonado sucessivamente por companheiros(as) amorosos(as), provavelmente mantém o padrão de falta de confiança em relacionamentos de amizade, com entes familiares e no trabalho. Esse modelo pode ser identificado pelo mapa astral, no entanto, é interessante que a pessoa busque terapias ou outros métodos para que isso seja "quebrado" em sua vida.

Além dessas características é possível compreender outras, em várias áreas da vida. A astrologia como autoconhecimento é um estudo contínuo e para o resto da vida. Sempre que se olha um mapa astral novamente, se encontra um ponto não percebido ou não valorizado anteriormente. Não é à toa que a astrologia tem ganhado uma nova dimensão! 🇧🇷

<https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/horoscopo/astrologia-e-autoconhecimento-como-o-estudo-te-ajuda-a-se-desenvolver,173673edfec3c30f3f4f5b77ffbd305c85ols2f.html>

Referências

- Global Wellness Institute. Global Wellness Economy Report.
- Instituto Brasileiro de Terapias Holísticas. Abordagem holística para saúde e bem-estar.
- ClinDocs. O que é abordagem holística na saúde.
- Receitas de. O conceito de saúde holística e bem-estar integral.
- UNINTER Notícias. Saúde integrativa e a importância do autocuidado.
- Conceito Home Care. Bem-estar holístico e práticas como yoga e mindfulness.





Reiki

O toque silencioso que desperta o ser

Em meio ao ritmo acelerado do cotidiano, muitas pessoas buscam uma pausa — um espaço onde o corpo possa respirar e a mente reencontrar o silêncio. É nesse espaço que o

Reiki floresce: uma terapia complementar de origem japonesa que combina suavidade, presença e profundo respeito pela energia vital que existe em cada ser.

Por Edelson Finozzi /Shin Komesu

Na sutileza desse toque, algo desperta. Algo se reorganiza. Algo retorna ao seu lugar natural.

O que é Reiki?

O Reiki é uma terapia complementar de origem japonesa que utiliza a imposição das mãos para promover equilíbrio, relaxamento e bem-estar. É uma prática simples, suave e não invasiva.

Durante uma sessão, o terapeuta direciona a energia Reiki por meio das mãos, estimulando o corpo a entrar em seu estado natural de calma e relaxamento. Por isso, o Reiki é amplamente utilizado para reduzir o estresse, aliviar tensões e favorecer o equilíbrio emocional.

A prática do Reiki é reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como terapia complementar de saúde. Muitos hospitais ao redor do mundo têm ado-

tado o Reiki, integrando-o como um recurso adicional para promover o bem-estar e o relaxamento dos pacientes.

O Reiki honra o movimento natural da vida. Seu nome reúne duas forças delicadas: Rei, a sabedoria universal, e Ki, a energia que anima todos os seres.

Durante uma sessão, o terapeuta atua como um canal dessa energia, permitindo que o corpo encontre seu próprio caminho de descanso, equilíbrio e cura interior. Não há esforço, não há pressão — apenas presença, respiração e entrega.

Reiki no Japão e no mundo

Embora tenha nascido no Japão, o Reiki expandiu suas raízes e hoje floresce em hospitais, clínicas e centros terapêuticos de diversos países. Nações como Estados Unidos, Inglaterra, Espanha, Portugal e Brasil já possuem unidades hospitalares que oferecem programas integrativos.

No Japão, terra onde o silêncio também cura, o Reiki é muitas vezes vivido de forma íntima e pessoal, quase espiritual, em atendimentos individuais ou pequenos grupos. Já no Ocidente, encontrou espaço para ser compartilhado em ambientes terapêuticos, formativos e comunitários, tocando pessoas de diferentes culturas e caminhos.

A caminhada de Mikao Usui — criador do Reiki

Mikao Usui, criador do Reiki, buscava compreender a natureza humana e encontrar um caminho que unisse sabedoria, calma e propósito. Após anos de estudos e reflexões, decidiu recolher-se ao Monte Kurama, uma montanha sagrada próxima a Kyoto.

Ali, envolvido pelo silêncio da natureza e pela respiração profunda da floresta, viveu uma experiência espiritual que se tornaria o nascimento do Reiki. Durante 21 dias, prati-



Shin Komesu
Mestre em Reiki



cou jejum, oração e meditação, seguindo um método tradicional de ascetismo chamado shugyō, que envolve:

- silêncio
- jejum
- meditação intensa
- oração
- contemplação

No 21º dia, segundo registros da época, Usui teve uma profunda experiência de despertar espiritual (satori). Ele sentiu um grande fluxo de energia universal entrar pelo topo de sua cabeça (chakra coronário), trazendo:

- profunda compreensão sobre a energia vital (ki);
- a percepção de que poderia canalizar essa energia pelas mãos;
- inspiração para criar os cinco princípios do Reiki;
- clareza sobre como ajudar outras pessoas.

Essa experiência é considerada o nascimento do Reiki. Ao descer da montanha, Usui trouxe consigo não apenas uma técnica, mas uma filosofia: viver com gratidão, honestidade, serenidade, propósito e presença.

Benefícios do Reiki

- Redução do estresse e da ansiedade
- Melhora da qualidade do sono
- Aumento da vitalidade e da disposição
- Suporte emocional e clareza mental
- Sensação profunda de descanso interior (O Reiki não empurra o corpo para um estado de cura; ele apenas lembra o corpo de como voltar para casa.)

Como é uma sessão de Reiki

A sessão acontece geralmente com o cliente deitado ou sen-

tado em um ambiente tranquilo. A respiração se acalma, o corpo desacelera, e o terapeuta posiciona as mãos suavemente sobre ou acima do corpo.

O toque pode ou não acontecer — isso é sempre combinado previamente com o cliente. Mesmo sem contato físico, a energia Reiki é recebida.

Aos poucos, surgem sensações de calor, leveza ou relaxamento profundo. Cada pessoa sente à sua maneira. Não é necessário acreditar; basta permitir. O Reiki atua onde é necessário, onde há espaço, onde o corpo chama.

O que acontece durante a aplicação do Reiki?

Durante a sessão, enquanto a energia Reiki percorre o corpo do cliente, podem ocorrer:

- remoção de bloqueios energéticos;
- reorganização do sistema energético;
- aumento da vitalidade;
- harmonização e realinhamento dos chakras.

Muitas pessoas relatam:

- calor nas mãos;
- sensação de leveza;
- sono profundo;
- liberação de emoções;
- sensação de paz interior;
- visões de luzes coloridas.

O fluxo energético após a sessão
Após a aplicação, o corpo continua processando a energia por horas ou dias, restaurando o equilíbrio interno.

É comum que os clientes relatem:

- mais calma;
- clareza mental;
- melhora no sono;

- mais disposição;
- liberação emocional;
- sensação de renovação.

Alguns também percebem a intuição mais aguçada nos primeiros dias após receberem o Reiki.

Os cinco princípios do Reiki

1. Só por hoje, não me irrita

A irritação nasce do excesso de controle. Este princípio nos convida a respirar antes de reagir e permitir que a vida flua com mais suavidade.

2. Só por hoje, não me preocupo

A preocupação nos afasta do presente. O Reiki nos lembra que a energia se movimenta no aqui e agora, e que confiar é um ato de cura.

3. Só por hoje, sou grato

A gratidão é a chave que muda nossa vibração. Quando agradecemos, abrimos espaço para que coisas boas encontrem caminho até nós.

4. Só por hoje, trabalho com honestidade

Este princípio fala do compromisso com o que fazemos, colocando presença e verdade em cada ação, seja grande ou pequena.

5. Só por hoje, sou gentil com todos os seres

A gentileza é uma vibração que cura a nós mesmos e ao outro. Ela conecta, suaviza e transforma ambientes inteiros.

Reiki e outras terapias

O Reiki é uma porta de entrada para processos terapêuticos mais profundos. Ao acalmar o campo emocional e harmonizar o corpo, ele prepara o terreno para outras abordagens, como hipnoterapia, ThetaHealing e outras terapias de autoconhecimento que integro em meu trabalho.

O toque leve abre caminho para o toque da alma.

O Reiki não é religião

Apesar de dialogar com valores como serenidade, presença e gratidão, o Reiki não pertence a nenhuma crença. Ele é livre, neutro e universal.

Pode ser recebido por qualquer pessoa, independentemente de fé, tradição ou filosofia.

Culturalmente, no Japão, não se fala abertamente sobre religião. Por ser uma terapia energética que não interfere em crenças religiosas, o Reiki permite que eu atenda muitos clientes japoneses.

O Reiki em minha vida

O Reiki entrou na minha vida quando eu tinha 14 anos. Foi apresentado por uma prima que também pratica Reiki há muitos anos e viu em mim sensibilidade para esse cuidado. Ali encontrei um caminho que ressoava com tudo o que eu buscava desde cedo: compreender o ser humano, estudar a alma e mergulhar em práticas que unissem presença e cura. Ao longo dos anos, o Reiki tornou-se mais do que uma técnica — tornou-se parte do meu cotidiano, um companheiro. Acompanhou minhas mudanças, meus estudos, meus desafios e minhas vitórias.

No Japão, aplicando Reiki em casas de repouso para idosos, em trabalhos voluntários com crianças com traumas e em instituições que atendem crianças com deficiência intelectual, testemunhei muitas transformações silenciosas: respirações que se acalmam, tensões que se desfazem, sorrisos que retornam.

Hoje, sigo oferecendo essa prática com o mesmo encanto que senti aos 14 anos — talvez até mais.

Em um mundo onde tudo parece urgente, o Reiki nos lembra que há um tempo que não se mede no relógio: o tempo interno.

Um instante de toque leve pode reorganizar o que parecia pesado. Um momento de silêncio pode iluminar o que estava esquecido. Desejo que essa terapia, tão simples e tão profunda, encontre espaço em muitas vidas — como encontrou na minha. Que cada pessoa possa viver, ao menos uma vez, essa experiência de retorno ao próprio centro.

Reiki é pausa.

Reiki é respiro.

Sobre o autor

Shin Komesu é Mestre em Reiki, hipnoterapeuta e terapeuta em ThetaHealing, entre outras formações, atuando como terapeuta integrativo no Japão.

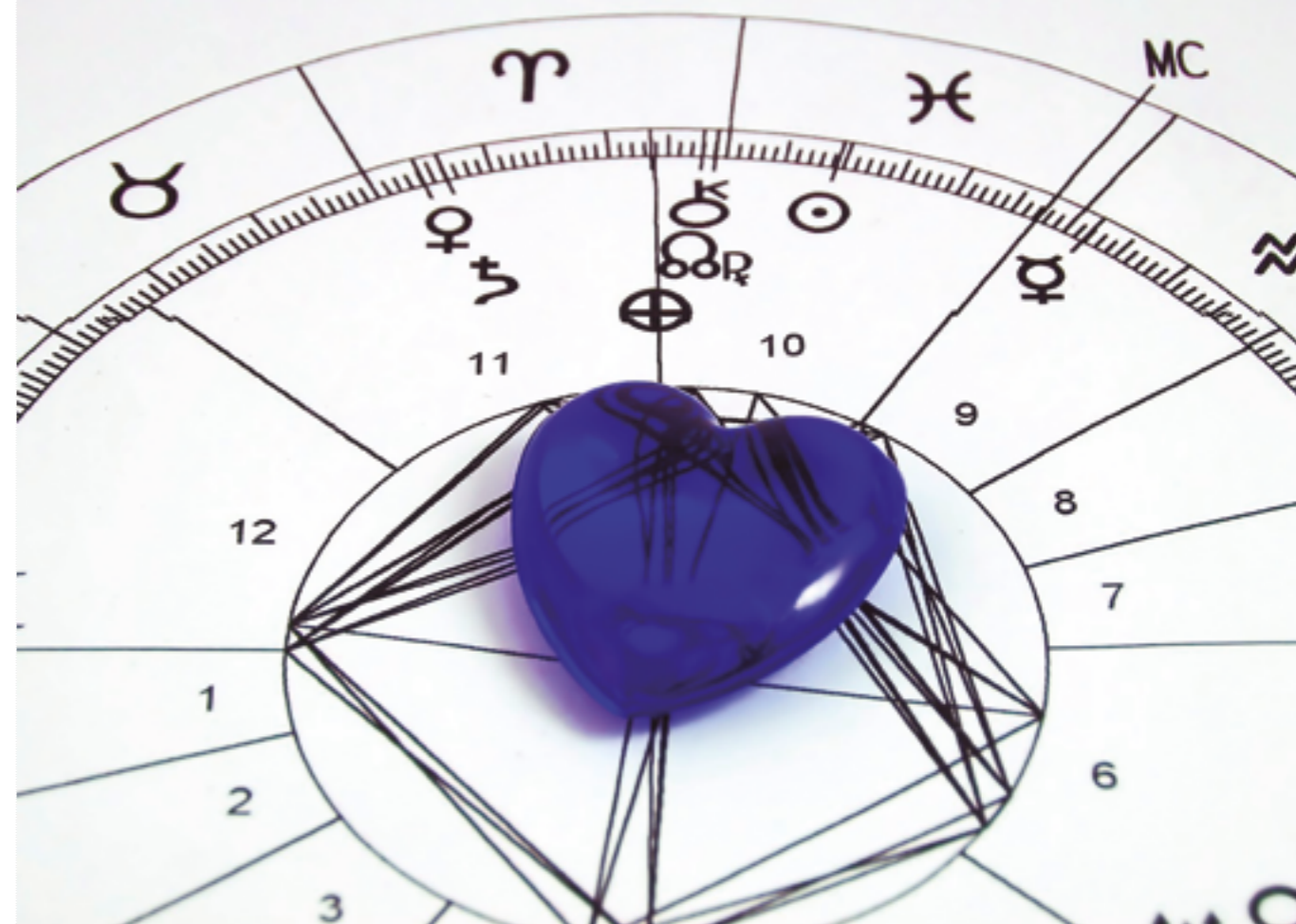
Formado como Auxiliar de Enfermagem (São Paulo), Cuidador de Idosos (Tóquio) e Cuidador de Crianças (Tóquio), carrega uma base sólida de cuidado e atenção ao outro, presente em toda a sua trajetória.

Vivendo no Japão há mais de dez anos, também se formou como cuidador infantil, experiência que ampliou seu olhar para o desenvolvimento humano, a empatia e o bem-estar emocional.

Atualmente, está em formação em Psicanálise, unindo sensibilidade, estudo e prática terapêutica para oferecer atendimentos cada vez mais acolhedores, éticos e transformadores. 🇯🇵

CURSO DE SINASTRIA

- ✓ Duração: 12 aulas
- ✓ Formato: Terças, das 19:30 às 21
- ✓ Instagram: @abracadabrazenead
- ✓ Contato: Renata Brostel (11) 99998.3770
- ✓ + 12 módulos na plataforma EAD
- ✓ site: www.abracadabrazenead.com.br





O Tarô de Crowley

A RUPTURA DA HEGEMONIA MASCULINA NO TARÔ DE THOTH

O Tarô de Thoth foi criado por Aleister Crowley e ilustrado por Lady Frieda Harris, conhecida por seu talento no campo das artes, design, música e espiritualidade, envolvendo o fascinante universo ocultista tão difundido por Crowley.

Por Edelson Finozzi / José Roberval Dantas



Apesar de trazer traços surrealistas, o Tarô de Thoth é estruturado de forma clássica, ou seja, contém 78 cartas, lâminas, arcanos ou trunfos, divididos em dois grupos, a saber: os chamados arcanos maiores, com 22 (vinte e duas) cartas, e os arcanos menores, compondo uma estrutura de símbolos e lógica preditiva nas 56 (cinquenta e seis) lâminas retratadas por figuras da corte e cartas numeradas, todas correspondentes aos quatro naipes da cartomancia tradicional (copas, bastões, espadas e discos).

Nos arcanos maiores, Crowley revelou suas vivências e crenças imersas na mitologia egípcia, hindu, astrologia, cabala e nas práticas e crenças do campo da filosofia religiosa, denominada de Thelema. Não diferentemente dos arcanos maiores, Crowley ressalta esses traços simbólicos nas cartas dos arcanos menores, enaltecendo a presença do feminino como algo libertador das vontades e desejos, expressando a posição da mulher numa sociedade conservadora,

onde Crowley buscou romper padrões rígidos e castradores contidos na sociedade europeia, nos séculos XIX até meados do século XX.

Com isso, Crowley apresentou nas cartas da Corte a grandeza da individualidade humana, enfatizando a busca pela vontade, expressa na filosofia Thelemita, proposta pelo Livro da Lei, escrito no Cairo no ano 1904, onde ressalta o seguinte: “Faze o que tu queres, há de ser toda lei”. Dessa maneira, Crowley apresenta o papel da mulher na sociedade moderna, fazendo justo à filosofia Thelemita, possibilitando à mulher vi-



José Roberval Dantas
Tarólogo & Numerólogo

venciar a liberdade de expressão e dos desejos, sem restrições ou limitações.

É nas cartas da corte que Crowley rompe com a hegemonia masculina expressa nos tarôs clássicos e em muitas edições do tarô moderno, trazendo a imagem da Rainha como uma mulher condutora da vida, dos recursos intelectuais, materiais, emocionais, sexuais e filosóficos. Ao Rei coube a simpática posição de cavaleiro, tendo que se curvar à sua rainha, como mulher condutora do poder supremo na terra. A sequência de cartas vai surpreender os amantes do tarô, quando Crowley (re)configura o tradicional cavaleiro dos tarôs clássicos, chamando-os de Valet ou Pajem. Aqui, o tradicional Valet passa a ser referenciado nas figuras das princesas do Tarô de Thoth.

No entanto, Crowley foi um personagem que contrariou as regras conservadoras determinadas pela sociedade patriarcal, que colocava a mulher no lugar de subserviência ao

“É nas cartas da corte que Crowley rompe com a hegemonia masculina expressa nos tarôs clássicos e em muitas edições do tarô moderno.”

homem, senhora do lar e sem papel opinante na sociedade dos séculos XIX e XX.

No Tarô de Thoth, Crowley e Frieda parecem entender as novas posições que os personagens da Corte passam a ascender nas práticas da taromancia, configurando-se, assim, o papel da mulher e do homem na sociedade, de forma expressa nos desejos e na vontade pela liberdade de Ser e Existir, distanciando-se do arcaico mando patrimonial da época.



Lady Frieda Harris

Arcano XI, e de grande poder feminino, por ser mulher, por ser quem é, na crença e no desejo destacado no Arcano XVIII, a Lua.

Dessa forma, pode-se afirmar que Crowley trouxe no Tarô de Thoth a força feminina em evidência, para mostrar à sociedade da época e vindoura o poder da mulher na forma de ser e agir, tornando-a personagem central no campo do conhecimento profundo e baseado na congregação de diversas áreas como o ocultismo, o esoterismo, a filosofia, a ciência, entre outras, derivando delas um tarô magistral, sedento da busca pelo autoconhecimento e da presença feminina em toda sua construção de saber e de descobertas. 🌙

REFERÊNCIAS

BANZHAF, H.; THELER, B. Tarô de Crowley: Palavras-chave. 2. Ed. São Paulo: Madras, 2017.

CROWLEY, A. O Livro da Lei. (originalmente: Liber AL Vel Legis). Tradução: Marina Della Valle, Fernando Pessoa. 1. Ed. São Paulo: Chave, 2017.



Reflexologia

o toque que dialoga com o corpo inteiro

A reflexologia é uma prática terapêutica baseada na estimulação de pontos específicos, principalmente nos pés, mãos e orelhas, que correspondem a diferentes órgãos e sistemas do corpo.

Por Edelson Finozzi / Chat GTP



Seu princípio fundamental é que o corpo funciona de forma integrada e que, ao estimular determinadas áreas reflexas, é possível promover equilíbrio e bem-estar global.

Origem e histórico

Registros históricos indicam que técnicas semelhantes à reflexologia já eram utilizadas em civilizações antigas, como no Egito e na China, há mais de 4 mil anos. Pinturas encontradas na tumba do médico egípcio Ankmahor mostram práticas relacionadas à estimulação dos pés e das mãos.

A reflexologia moderna, como é conhecida hoje, começou a

ser estruturada no início do século XX, a partir dos estudos do médico norte-americano William Fitzgerald, criador da chamada “terapia zonal”. Posteriormente, a fisioterapeuta Eunice Ingham aprofundou a técnica, mapeando detalhadamente os pontos reflexos nos pés e popularizando o método no Ocidente.

O que é e como funciona

A reflexologia parte da ideia de que existem zonas reflexas nos pés, mãos e orelhas que correspondem a órgãos, glândulas e estruturas corporais. Ao aplicar pressão manual nesses pontos, o terapeuta busca estimular a circulação, liberar tensões e favorecer o equilíbrio do organismo.

A sessão é realizada com o paciente relaxado, geralmente deitado ou sentado confortavelmente. O profissional utiliza técnicas específicas de pressão com os dedos, variando intensidade conforme a sensibilidade do paciente. Não envolve uso de aparelhos ou medicamentos.

Embora muitas pessoas procurem a reflexologia para alívio de estresse, dores musculares e ansiedade, ela também é utilizada como prática complementar em casos de insônia, tensão emocional e desconfortos físicos leves.

Cada uma segue o mesmo princípio de correspondência entre áreas reflexas e órgãos do corpo.

Quando não é indicada

A reflexologia não substitui tratamento médico e deve ser vista como prática complementar. Não é indicada em casos de:

- Trombose ou problemas circulatórios graves
 - Fraturas ou lesões nos pés ou mãos
 - Infecções cutâneas na área a ser tratada
 - Gestação de risco (sem liberação médica)
 - Doenças graves sem acompanhamento profissional
- Em qualquer situação de condição médica específica, é fundamental consultar um profissional de saúde antes de iniciar a prática.

Reflexologia no SUS

No Brasil, a reflexologia faz parte das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), reconhecidas pelo Ministério da Saúde. Ela pode ser oferecida pelo Sistema Único de Saúde (SUS) em municípios que adotam e implementam essas práticas na rede pública. A disponibilidade varia de acordo com a região e com a estrutura de cada unidade de saúde. 🇧🇷

Referências Bibliográficas (ABNT)

- BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC). Brasília: Ministério da Saúde, 2015.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Práticas Integrativas e Complementares (PICS): quais são e para que servem. Brasília: Ministério da Saúde, atualizações disponíveis em portal oficial.
- FITZGERALD, William H.; BOWERS, Edwin F. Zone Therapy or Relieving Pain at Home. New York: I.W. Long, 1917.
- INGHAM, Eunice D. Stories the Feet Can Tell. St. Petersburg: Ingham Publishing, 1938.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). WHO Traditional Medicine Strategy 2014–2023. Geneva: World Health Organization, 2013.

Tipos de Reflexologia

- ◊ Reflexologia podal: a mais conhecida, realizada nos pés.
- ◊ Reflexologia palmar: aplicada nas mãos, indicada quando não é possível trabalhar os pés.
- ◊ Reflexologia auricular: realizada nas orelhas, baseada na estimulação de pontos reflexos auriculares.
- ◊ Reflexologia facial: técnica mais recente que utiliza pontos do rosto para estímulos terapêuticos.



Título:
Autocuidado da Verdade
Autor:
Pooja Lakshmin
Formato:
Impresso
Onde:
Amazon.com
Editora Fontanar

O livro questiona a indústria do “bem-estar superficial” e propõe um modelo de autocuidado mais pro-

fundo e consciente, voltado para autonomia emocional e equilíbrio mental. Ele discute como práticas reais de autocuidado podem transformar a forma como lidamos com trabalho, relações e saúde emocional.

O verdadeiro autocuidado é um processo interno, de autorreflexão, que envolve a tomada de decisões difíceis, mas que são emba-

sadas em nossos valores pessoais. Este livro busca ensinar seus leitores não só a cuidar verdadeiramente de si mesmos, como também a melhorar uma sociedade e os padrões que vêm nos machucando. Com estratégias para lidar com problemas mais recorrentes, Autocuidado de verdade é um guia completo para uma mudança acessível e sustentável.



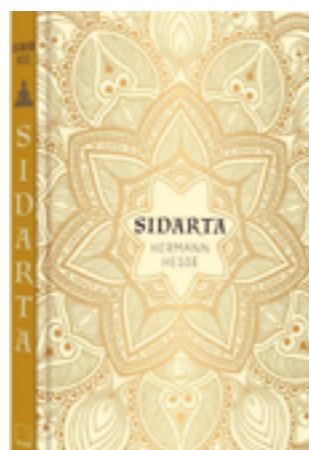
Título:
A Profecia Celestina
Autor:
James Redfield
Formato:
Impresso
Onde:
Amazon.com
Editora Casa das Letras

É um clássico da espiritualidade contemporânea

que fala sobre sincronicidade, energia e evolução da consciência. A narrativa acompanha a busca por nove revelações espirituais que ajudam a compreender o sentido da vida e das coincidências significativas.

Inspirado num antigo manuscrito peruano, este livro é um romance de iniciação à nova consciência - transcendente, espiritual - que

está a emergir no mundo. Tomando como modelo, ainda que remoto, a procura do Graal, A Profecia Celestina não é apenas a história de uma aventura e de uma descoberta; é, sobretudo, um guia com o poder de reinventar as nossas percepções existenciais e de nos conduzir em direção ao futuro com renovado optimismo e energia.



Título:
Sidarta
Autor:
Hermann Hesse
Formato:
E-book e Impresso
Onde:
Amazon.com
Editora Record

Esse romance clássico narra a jornada de um homem em busca de iluminação espiritual, passando por diferentes caminhos — ascetismo,

prazer, meditação e experiência direta da vida. Sidarta é um espírito rebelde que seguiu os ensinamentos de Buda, mantendo-se fiel à sua própria alma. Mas, como outros heróis desse ganhador do Prêmio Nobel de Literatura, não trata apenas de devoção. Destila altas doses de angústia ocidental no confronto do individualismo com os ideias de iluminação.

Este romance lírico, baseado na juventude de Buda, retém a magia do escritor alemão — consagrado e cultuado não por oferecer respostas para dilemas ou formulações fáceis para aflições, mas por tecer envolventes universos e tramas repletas de empatia, sempre apontado a capacidade de sublimação do ser humano na busca de sua essência. 🇧🇷



MITOLOGIA DOS ORIXÁS

Venha mergulhar em uma jornada de conhecimento e respeito pelas religiões de matriz africana.

Para quem é? Para curiosos, pesquisadores, praticantes ou qualquer pessoa que deseja desconstruir preconceitos e entender a riqueza dessa herança ancestral.

Nas Religiões de matriz africana, a divindade e a natureza são indissociáveis. O sagrado está nas folhas, nas águas, nas pedras e no vento.

Vamos aprofundar os conhecimentos nas imagens arquetípicas e simbólicas dos Orixás, bem como conhecer a estrutura da Religiões de Matriz Africana.

- ✓ Início: 07/05/26
- ✓ Término: 02/07/26
- ✓ Carga Horária: 16 horas
- ✓ Pré-Requisito: Ensino Médio
- ✓ Aulas online na plataforma EaD do CCE
- ✓ 8 aulas às quintas das 20 às 22 hs

O que você vai aprender:

Imagem arquetípica dos Orixás, seus reinados, comportamentos e personalidades.

Principais Orixás cultuados no Brasil, seus elementos e domínios.

A importância dos pontos cantados e riscados no reino dos Orixás.

Informações: (84) 99950-5331

Acesse: www.centroculturalesoterico.com

Whatsapp: 11-944880911





Arquivo Adobe Stock

Áries (21 de março - 19 de abril)

O início de 2026 traz movimento e oportunidades para Áries, principalmente no campo profissional. Será um período de decisões importantes e novos caminhos na carreira. No entanto, será necessário controlar a impulsividade para evitar conflitos desnecessários. Nos relacionamentos, o diálogo será fundamental para manter o equilíbrio. Aproveite essa fase para canalizar sua energia em projetos que tragam crescimento a longo prazo.

Touro (20 de abril - 20 de maio)

Touro viverá um semestre voltado para expansão pessoal e novas perspectivas. Estudos, viagens ou experiências que ampliem seus horizontes podem surgir com mais frequência. No trabalho, a persistência será recompensada, mas será importante manter flexibilidade diante de mudanças. Nos relacionamentos, a fase favorece maior profundidade emocional e construção de vínculos mais sólidos.

Gêmeos (21 de maio - 20 de junho)

Os primeiros meses de 2026 trazem transformações internas importantes para Gêmeos. Será um período de revisões emocionais e de fortalecimento da sua autonomia. No campo profissional, novas ideias poderão abrir caminhos interessantes, mas exigirão organização para se concretizar. Nas relações pessoais, conversas sinceras ajudarão a fortalecer vínculos e evitar mal-entendidos.

Câncer (21 de junho - 22 de julho)

Relacionamentos e parcerias estarão em destaque para Câncer durante esse semestre. O período favorece acordos, alianças e novos compromissos, tanto na vida pessoal quanto profissional. No entanto, será importante encontrar equilíbrio entre suas necessidades e as dos outros. No trabalho, oportunidades de colaboração podem trazer crescimento significativo.

Leão (23 de julho - 22 de agosto)

Leão iniciará o ano com foco na organização da rotina e na vida profissional. Ajustes no trabalho e novos projetos poderão exigir mais dedicação. Será um bom momento para estabelecer hábitos mais saudáveis e cuidar melhor da sua energia. Nos relacionamentos, o desafio será equilibrar responsabilidades com momentos de prazer e convivência.

Virgem (23 de agosto - 22 de setembro)

O semestre traz uma energia mais leve e criativa para Virgem. Projetos ligados à expressão pessoal, lazer ou atividades artísticas podem ganhar destaque. No campo afetivo, romances tendem a se tornar mais intensos e significativos. No trabalho, sua dedicação continuará sendo reconhecida,

mas será importante também reservar tempo para descanso e bem-estar.

Libra (23 de setembro - 22 de outubro)

Para Libra, o início de 2026 será marcado por questões familiares e emocionais. Mudanças no ambiente doméstico ou decisões importantes relacionadas à casa podem surgir. No trabalho, a organização será essencial para manter a produtividade. No amor, o momento pede mais diálogo e compreensão para fortalecer os vínculos existentes.

Escorpião (23 de outubro - 21 de novembro)

Escorpião viverá um período de grande movimentação mental e social. Estudos, contatos e novas ideias poderão abrir caminhos interessantes. No trabalho, projetos que envolvam comunicação ou parcerias tendem a prosperar. Nos relacionamentos, conversas profundas ajudarão a fortalecer a confiança e a clareza entre as partes.

Sagitário (22 de novembro - 21 de dezembro)

Questões financeiras e de segurança material estarão em destaque para Sagitário nesse período. Será um bom momento para organizar recursos, planejar investimentos e consolidar projetos. No campo afetivo, a fase favorece relações mais estáveis e realistas. Manter o foco nos seus objetivos ajudará a trazer resultados consistentes.


Capricórnio (22 de dezembro - 19 de janeiro)

Com o Sol passando por seu signo no início do ano, Capricórnio inicia 2026 com mais determinação e clareza de metas. O semestre favorece novos projetos e decisões importantes para o futuro. No amor, o período pede mais abertura emocional e equilíbrio entre trabalho e vida pessoal.

Aquário (20 de janeiro - 18 de fevereiro)

Aquário começará o ano em um ritmo mais reflexivo, buscando compreender melhor seus desejos e prioridades. Será um período favorável para encerrar ciclos e preparar novos caminhos. No trabalho, mudanças gradativas poderão trazer novas oportunidades. Nos relacionamentos, a sinceridade será essencial para manter harmonia.

Peixes (19 de fevereiro - 20 de março)

Peixes viverá um semestre mais ativo socialmente, com oportunidades ligadas a amizades, grupos e projetos coletivos. Novas parcerias podem trazer crescimento pessoal e profissional. No amor, a fase favorece conexões baseadas em companheirismo e compreensão. Manter organização e foco ajudará a transformar ideias em realizações. 

Leitura de Mapa

Autoconhecimento através da Astrologia

A Luminares tem como missão guiar você no caminho do autoconhecimento, e a leitura do mapa natal é uma poderosa ferramenta para isso!

Acompanhamento por 6 meses para dúvidas e novas reflexões

Agende sua leitura pelo WhatsApp: (11) 999.3003.99



MESA RADIÔNICA DE CURA AKÁSHICA

Reconecte-se com sua essência.
Liberte-se do que te bloqueia.

Você sente que algo invisível está impedindo você de prosperar plenamente? Que, mesmo com esforço, certas áreas da vida continuam estagnadas?

A Mesa Radiônica de Cura Akáshica, com condução de Cleo Ribeiro, atua de forma profunda no seu campo energético e espiritual, identificando e tratando bloqueios sutis que impactam sua vida.




Análise e Tratamento dos campos:

- Frequência energética: espiritual, emocional, mental, física, financeira, profissional e nos relacionamentos
- Diagnóstico e limpeza de interferências: obsessores, magias, auto magia, miasmas, implantes, chips, maldições e encostos
- Avaliação da aura e dos chakras
- Limpeza intrauterina e energética do útero
- Divórcio energético e revitalização dos campos

O atendimento inclui Radiestesia Terapêutica Sensitiva, promovendo equilíbrio, leveza, clareza e alinhamento com seu propósito.

Agendamentos e informações:

 Cleo Ribeiro (11) 97203-6208