



PROGRAMA E
CALENDARIZAÇÃO



JORNADA DO CORPO DE PRAZER

DATAS

11 Janeiro a 14 Dezembro 2025

HORÁRIO & LOCAL

Encontros presenciais:

um fim-de-semana por mês (Sábado e Domingo), das 10h às 18h, em Sintra no Hearth (Alameda Coronel Linhares de Lima n.º 6, 1º, 2705-351 Colares) [Acede aqui ao Google Maps](#)

Encontros online:

ao vivo, às quintas-feiras, das 17h30 às 19h no Zoom.

Revisão dos conteúdos teóricos, aula tira-dúvidas e partilhas

Todos os encontros ficam gravados e disponíveis na plataforma durante 2 anos.

EQUIPA

Dina Fonseca

Íris Lican

Micaela Stuart

PROGRAMA E
CALENDARIZAÇÃO



O QUE ESTÁ INCLUÍDO

- » Formação Presencial e Participação em todas as Vivências, 1 fim-de-semana por mês, em Sintra;
- » Acesso a todos os Conteúdos da Academia Online da Formadora Íris Lican, por 2 anos (Educação Somática; Herbalismo; Rituais Auto-Cuidado);
- » Círculos de Suporte & Partilhas e esclarecimento de dúvidas do Material de Estudo da Academia Online , 1 quinta-feira por mês, através do Zoom;
- » 1 PDF Rotina e Hábitos de Vida de acordo com a condição de cada Dosha (Vata, Pitta e Kapha), segundo a Medicina Ayurveda e que potenciam o equilíbrio do Ser em todas as suas dimensões, gentilmente cedido pela nossa parceira Camila Galvão;
- » 1 Aula em formato vídeo sobre a relação sistémica e manifestações da casa onde vivemos, como um espelho fidedigno da forma como habitamos e nos relacionamos com a nossa casa-corpo, gentilmente cedido pela nossa parceira Lu Santos;

PROGRAMA E
CALENDARIZAÇÃO



O QUE ESTÁ INCLUÍDO

- » Registo Fotográfico Mensal e Individual ao longo de toda a jornada
- » Entrega de Galeria Online das Fotografias Finais (as fotografias podem ser usadas para fins pessoais/profissionais/comerciais, identificando o trabalho da artista;
- » Registo em Formato Vídeo no dia da Vivência Artístico-Terapêutica na Natureza, pela Daniela Gandra e Formato Fotografia pela Rita João;
- » Entrega de Vídeo Final a todas as alunas (não é permitido usar o vídeo para fins profissionais/comerciais ou qualquer tipo de corte ou alteração. o vídeo é uma ferramenta de trabalho da formadora e é entregue às participantes, apenas como uma forma de recordação da vivência);
- » Playlist com acesso a horas de música potente e que desperta o erotismo e o poder pessoal
- » Suporte de toda a equipa ao longo de todo ano;
- » Grupo Exclusivo de Telegram;

PROGRAMA E
CALENDARIZAÇÃO



Janeiro

Módulo 1: CHEGADA À VIDA

Ritual Iniciático;

Investigação das Memórias do Cordão
Umbilical e da Placenta;

Introdução ao Sistema Nervoso;

A Relação do Sistema Nervoso com a Dança,
Resiliência Emocional e Saúde

FIM DE SEMANA
PRESENCIAL

11 e 12 Janeiro

AULA ONLINE

16 Janeiro

PROGRAMA E
CALENDARIZAÇÃO



Fevereiro **Módulo 2: SANGUE**

Conexão com o Sangue do Sistema Familiar;
Menarca; Dores do Colectivo e Celebração Culto do Sangue;

Caminhada Noturna no Bosque;

A Memória Somática e sua importância;

Herbalismo Feminino;

Práticas de Limpeza e Sintonização com Plantas;

Sistema Nervoso e Natureza: a importância do

Selvagem na Reparação e Regulação Nervosa e

Hormonal

FIM DE SEMANA
PRESENCIAL

08 e 09 Fevereiro

AULA ONLINE

13 Fevereiro

PROGRAMA E
CALENDARIZAÇÃO



Março

Módulo 3: PÉLVIS | ÚTERO | GARGANTA

Práticas de Ativação/Estimulação Auto-Regulação da Pélvis, Útero e Garganta;

O Trauma e a Expressão: Uma visão Somática;
Prática Somática de Relação da Anatomia Pélvica e Craniana;

As idades e Ciclos da Mulher;

Sistema Nervoso e Respiratório (alimentação e plantas para aplicar em casa, hábitos, vida)

FIM DE SEMANA
PRESENCIAL

08 e 09 Março

AULA ONLINE

13 Março

PROGRAMA E
CALENDARIZAÇÃO



Abril

Tema Encontro Online

Toque e contenção para a estrutura nervosa e emocional;

A importância do toque para a regulação nervosa;

Mulheres alta-sensibilidade e neuro-diversidade;

Herbalismo para a pele

FIM DE SEMANA
PRESENCIAL

Não há

AULA ONLINE

10 Abril

PROGRAMA E
CALENDARIZAÇÃO



Maio FS 1

Módulo 4: EXPLORAÇÃO SENTIDOS

Vivências criativas e ativadoras dos cinco sentidos;
Contacto e identificação plantas na Natureza;

FIM DE SEMANA
PRESENCIAL

03 e 04 Maio

AULA ONLINE

Aula Abril

PROGRAMA E
CALENDARIZAÇÃO



Maio FS 2

Módulo 5: LIMITES & RITUAL SAUNA SAGRADA

Parto criativo e memórias congeladas;
Despir as Máscaras;
Ritual Sauna Sagrada no Meco;
A importância de identificar desejos / vontades e necessidades na infância e na maturidade e como isso influencia a nossa capacidade de colocar limites e de nos protegermos;
Estruturação e renegociação de limites;
Sistema hormonal e nervoso: hábitos e práticas para a resiliência

FIM DE SEMANA
PRESENCIAL

24 e 25 Maio

AULA ONLINE

08 Maio

PROGRAMA E
CALENDARIZAÇÃO



Junho

Módulo 6: VULVA

Relação entre a vulva e a garganta (voz);

Contraceção natural; Herbalismo para a saúde íntima feminina (emplastos, banhos medicinais, lubrificação vaginal); As fases da menstruação; Lunário;

A Yoni: portal de vida, morte, transformação;

A oferenda do Sangue; Líbido e sexualidade;

O corpo hormonal: Estrogénio, progesterona e saber o que acontece nas fases de transição hormonal;

Menstruação e Herbalismo

FIM DE SEMANA
PRESENCIAL

21 e 22 Junho

AULA ONLINE

26 Junho

PROGRAMA E
CALENDARIZAÇÃO



Julho

Módulo 7: SEIOS E NUTRIÇÃO

Estimulação subtil dos seios e desconstrução de crenças;

Simbolismo somático dos seios;

Nutrição feminina: amparo, proteção, dar de mamar, amamentação, colo, afeto, sensualidade;

Cuidado da mama;

Caldos medicinais;

Óleos medicinais para cuidado dos seios;

Pré-parto, gestação, pós parto e perda ou interrupção gestacional

FIM DE SEMANA
PRESENCIAL

19 e 20 Julho

AULA ONLINE

24 Julho

PROGRAMA E
CALENDARIZAÇÃO



Agosto

Módulo 8: CORAÇÃO

Vivências Criativas;

Coerência do coração;

A relação coração, intestino, cérebro como ligação fundamental;

O coração como centro do corpo energético alquímico e práticas eco-somáticas para a relação

Terra, útero, coração;

O nervo vago: práticas e plantas neuro reparadoras

FIM DE SEMANA
PRESENCIAL

23 e 24 Agosto

AULA ONLINE

28 Agosto

PROGRAMA E
CALENDARIZAÇÃO



Setembro

Módulo 9: VIVÊNCIA PERFORMÁTICA

Vivência Performática Ritualística na Natureza em grupo - co-criação em conjunto com as alunas e a equipa, de acordo com temas explorados durante a Jornada;

Arte, criatividade e sistema nervoso;

Alta sensibilidade e neurodiversidade;

Prevenção de doenças neurodegenerativas, criação de caminhos neuronais, caminho de vida.

Bases científicas | corpo impactado na saúde

FIM DE SEMANA
PRESENCIAL

20 e 21 Setembro

AULA ONLINE

25 Setembro

PROGRAMA E
CALENDARIZAÇÃO



Outubro

Módulo 10: ARTE RITUALÍSTICA & RITUAIS AUTO-CUIDADO

Ritual de Vaporização do Útero; Banhos de Pés e Mãos, Emplastros Medicinais, Cuidados Cerimoniais de Cabelo;

Qual a diferença entre criar arte e arte ritual?;

Conversa aberta sobre o tema;

Herbalismo animista e ritual: a metafísica das plantas;

Perimenopausa e pré menopausa

FIM DE SEMANA
PRESENCIAL

25 e 26 Outubro

AULA ONLINE

30 Outubro

PROGRAMA E
CALENDARIZAÇÃO



Novembro

Módulo 11: OSSOS E ANCESTRALIDADE

Exploração do Conto “A Mulher Esqueleto”, da Clarissa Pinkola Estés;

Ritual Fechamento dos Ossos; Ida ao Templo da Lua, em Sintra;

Anatomia experiencial sobre a estrutura óssea, os ossos como ponte entre o corpo, a terra e a memória ancestral de uma perspectiva eco-somática; Criação do Colar da Morte;

Recuperação dos nossos lugares partidos;

A Morte: luto, iniciação, fertilidade e medicina,

Santuário de Ossos: prática eco-somática

FIM DE SEMANA

PRESENCIAL

15 e 16 Novembro

AULA ONLINE

20 Novembro

PROGRAMA E
CALENDARIZAÇÃO



Dezembro

Módulo 12: CERIMÓNIA DE FECHO DE CELEBRAÇÃO

Cerimónia Surpresa;

Herbalismo Ritual: banhos de assento, vapores vaginais;

Práticas de limpeza energética;

A importância dos recursos e reparação na regulação nervosa;

Integração: estratégias somáticas para apoiar a integração da jornada

FIM DE SEMANA
PRESENCIAL

13 e 14 Dezembro

AULA ONLINE

11 Dezembro

PROGRAMA E
CALENDARIZAÇÃO



**DIZ SIM AO PRAZER
DE ESTAR VIVA!**

