



JORNADA INTERNA

UM CAMINHO DE REGRESSO A TI



CHRYSLIS
by SOFIA VANZELLER



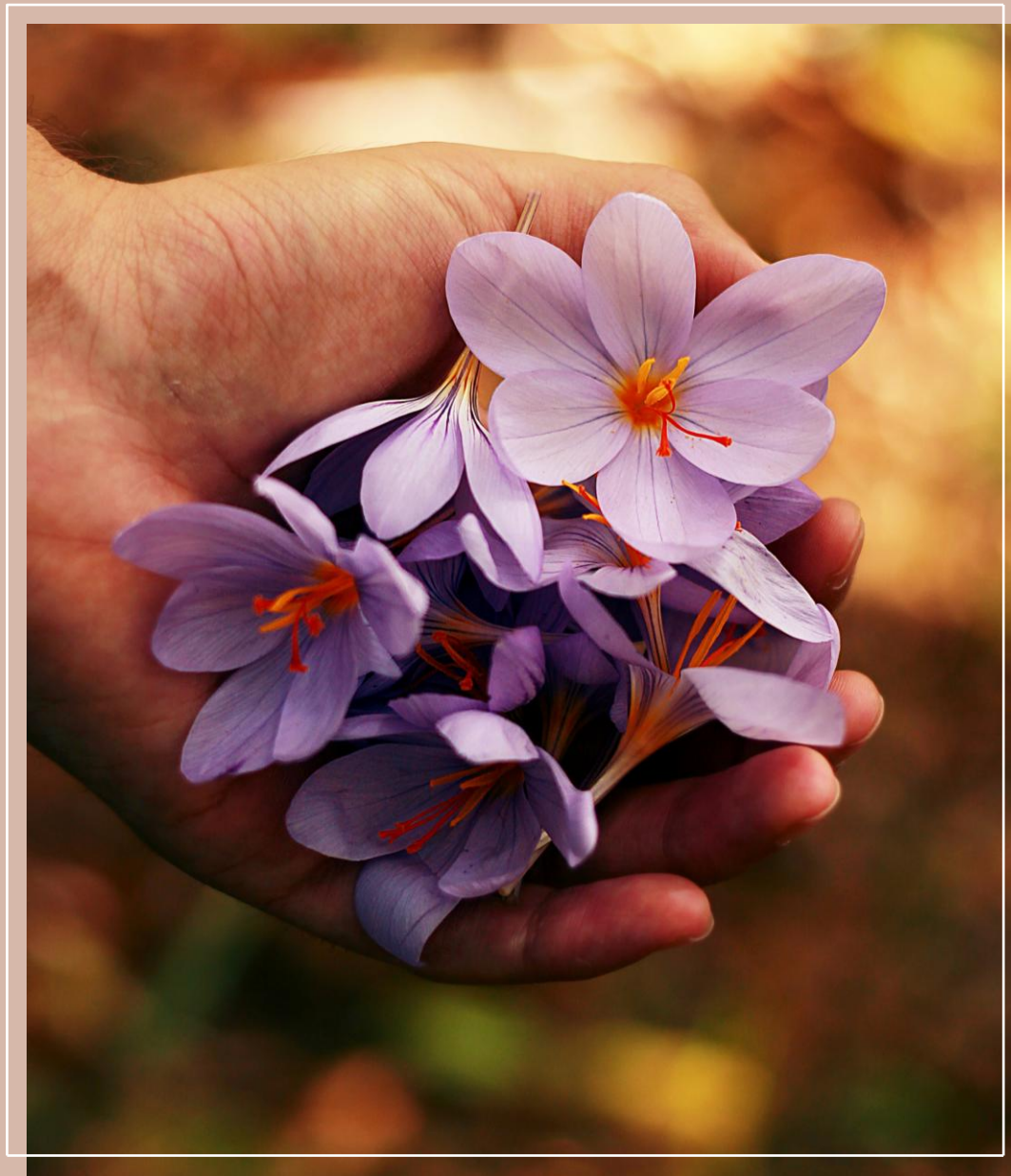
JORNADA INTERNA

- Uma jornada de 3 meses de autoconhecimento e transformação através de breathwork, meditação, reflexão e acompanhamento individual.

• Outubro a Dezembro 2026

A TUA JORNADA

O QUE VAIS
RECEBER
TODOS OS
MESES →





MÓDULO I

OUTUBRO 2026

enraizar

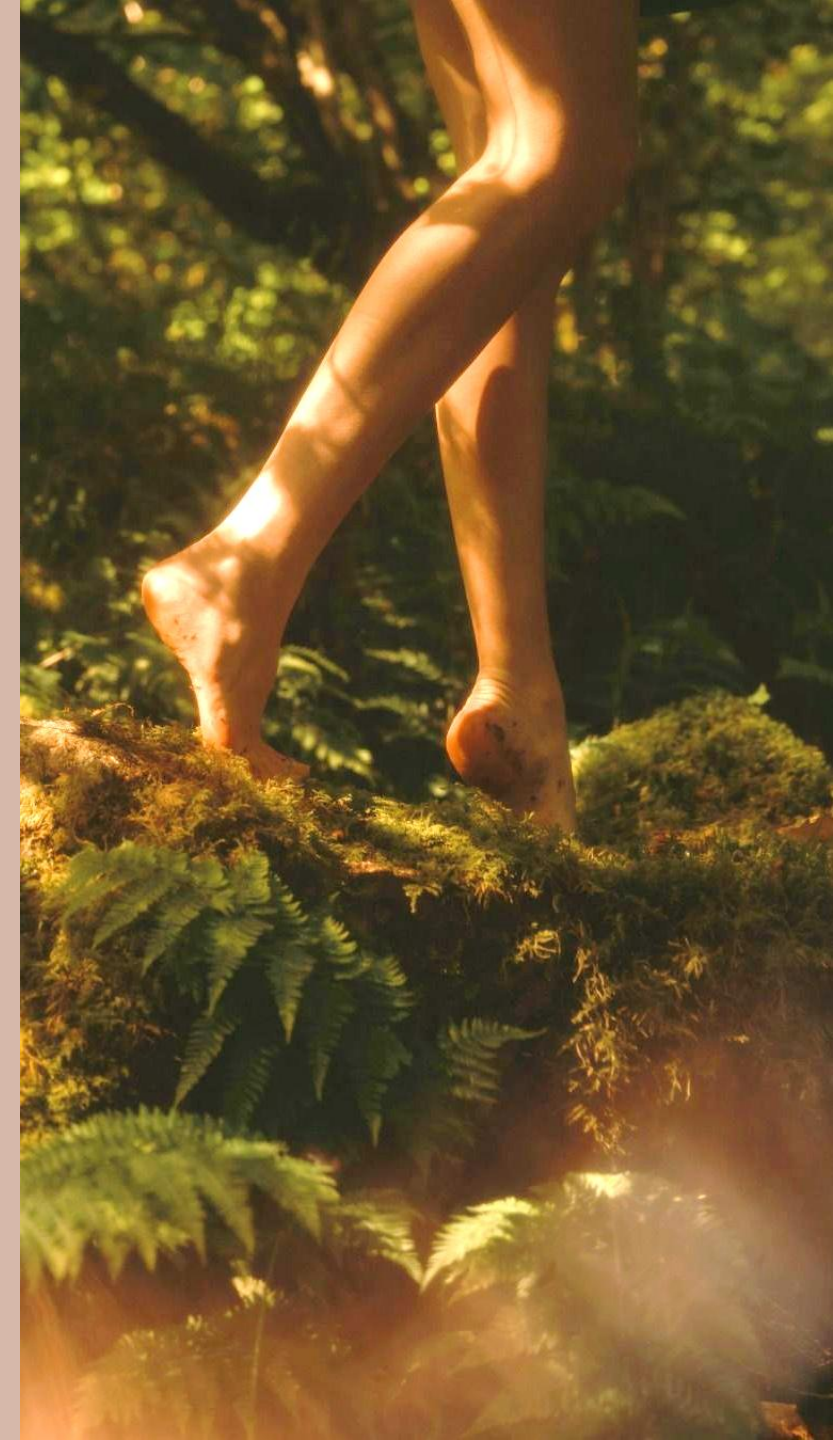
MÓDULO I

enraizar

O principal objetivo deste módulo é aprender a desacelerar.

Num mundo que corre cada vez mais depressa, enraizar é lembrar o teu verdadeiro ritmo.

Neste módulo, vais conectar com a sabedoria da Mãe Terra para reencontrar o ritmo natural do corpo – o primeiro passo para uma verdadeira conexão interior.





MÓDULO II

NOVEMBRO 2026

estar no
corpo

MÓDULO II

estar no corpo

Neste módulo vais aprender a orientar
a consciência para o teu corpo.

O teu corpo é a casa da tua alma.

Ao desacelerar e aprender a estar presente no corpo,
consegues conectar melhor com a tua frequência
energética única e encontrar as portas de entrada para
escutar a tua alma e sabedoria interna.





MÓDULO III

DEZEMBRO 2026

cultivar
amor e
beleza

MÓDULO III

cultivar amor e beleza

Na última etapa desta jornada
vais concentrar-te no teu coração.

O amor é a energia que te cria, move e sustenta.

Todo o desafio que a vida te apresenta é uma
oportunidade para convidar mais amor a entrar e
celebrares a beleza que já és. Aqui, vais aprender a cultivar
uma relação mais amorosa contigo e a amar todas as
partes de ti, incondicionalmente.



VALOR DA JORNADA

69€/mês

para membros
d'O Casulo

(a inscrição na
comunidade é gratuita)

79€/mês

para não membros
d'O Casulo

Esta 1ª edição está limitada a 5 vagas.

COMO ME INSCREVO?

Através do website - [clica aqui](#)



Se o tiveres, não te esqueças de aplicar o cupom de desconto d'O Casulo no checkout.

Uma vez inscrito/a terás acesso à página do curso onde tens o currículo e os links para te inscreveres nas aulas e workshops.

O **Casulo** é uma comunidade para pessoas que querem cultivar mais presença e se sentem prontos para se abrir ao seu poder criativo e sentirem-se mais vivos, mais um pouco todos os dias.

Ao subscreveres à newsletter recebes uma meditação guiada por mim que podes ouvir onde e quando quiseres.



[CLICA AQUI PARA
ENTRAR NO CASULO](#)

Junta-te ao casulo

Recebe conteúdo exclusivo
e partilhas com intenção.

- Acesso antecipado
- Condições especiais
- Apoio mais próximo

Ao entrares, recebes uma
prática guiada de boas-vindas!

