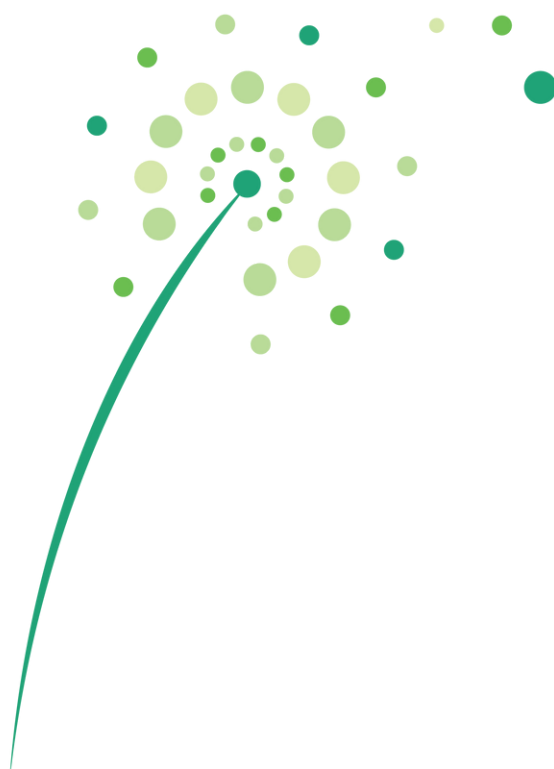


ROTINA FLUÍDA





ROTINA FLUÍDA

A Rotina Fluída é uma comunidade de práticas e cuidado integrativo, criada pra quem quer viver com mais leveza, presença e conexão com o corpo sem rigidez, sem cobrança e sem fórmulas prontas.

Lá dentro, você encontra:

- Aulas gravadas sobre temas como ansiedade, TPM, cansaço, foco e energia
- Práticas semanais ao vivo (respiração, meditação, yoga, ervas, automassagem...)
- Um espaço seguro pra se escutar, se cuidar e se reorganizar de dentro pra fora

Tudo no seu tempo e no seu próprio ritmo. É um caminho pra construir uma vida mais alinhada com quem você é, e com o que funciona para você.

Rotina Fluída é onde o cuidado vira prática. E a prática vira transformação.

Clique aqui e acesse um gostinho da comunidade:





OS 8 PASSOS DA ROTINA FLUÍDA

1. Autoconhecimento

Reconhece quem você é e o que sente. Observa os teus ciclos e ouve teu corpo para fazer escolhas alinhadas.

2. Rotina Diária

Cria uma rotina leve e ajustável, que te apoia sem te prender. Planeje o dia com consciência da tua energia. Raspe a língua e beba água morna pela manhã em jejum todos os dias.

3. Alimentação Integrativa

Alimenta-te com presença e intenção. Usa alimentos naturais, chás e ervas para te fortalecer.

4. Saúde Mental

Dá espaço à tua mente para descansar. Respira, escreva, medita e cria pausas conscientes ao longo do dia.

5. Relações Harmoniosas

Cuida de como te relacionas contigo e com os outros. Pratique limites, escuta e expressão com verdade.

6. Prazeres Pessoais

Traz prazer para o teu dia a dia, praticando seu hobbies. Valoriza o autocuidado, os teus gostos e momentos que te nutrem.

7. Movimento

Movimente-se com fluidez e prazer. Yoga, alongamentos e dança te ajudam a soltar o corpo e renovar a energia.

8. Espiritualidade

Conecte-se com o que é sagrado para ti. Rituais simples, meditação, natureza e intuição fortalecem tua paz interior.

Assista aqui:

[8 Passos da Rotina Fluída](#)



✿ Cuide de você com consciência

Aqui você encontra marcas parceiras com produtos naturais, biocompatíveis e sustentáveis — pensados para o seu corpo e para o planeta.

São opções de autocuidado para pele, cabelo e bem-estar, com fórmulas seguras e livres de excessos.

🛒 Clique nas imagens para conhecer

🎁 Use os vouchers exclusivos nos links

Escolha com presença. Seu corpo e o mundo agradecem.

KHÔR®

korui®

amo
karité®

omot®



Voucher: GEOVANAGRASSMANN

força
da terra
Cosmética Natural



Voucher: GEOVANAGRASSMANN25

Voucher: GEOVANAGRASSMANN5





Qual caminho faz mais sentido para você?

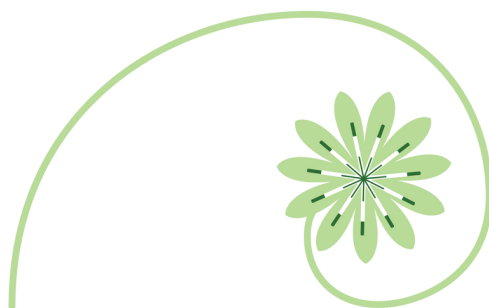
- Se você quer leveza no dia a dia → Rotina Fluída
- Se precisa de orientação personalizada → Consulta

A Rotina Fluída é a minha comunidade de práticas vivas para quem quer mais leveza no dia a dia, sem fórmulas prontas.

Acesse aqui 2 meses:
de R\$300 por R\$287.

E se você busca algo mais profundo e personalizado, pode agendar sua Consulta Semente, Flor ou Manacá, de acordo com seu momento.

- ➡ Me chama no WhatsApp que eu te guiarei no caminho ideal pra você.



Se Ame
Se Honre
Se Cuide
Se Priorize

TODOS OS DIAS

Com carinho e intenção,
Geovana Grassmann