

Aperta & Solta

COM CÁTIA DAMASCENO

03 A 05 DE AGOSTO

MENTORIAS AO VIVO

Planejamento das aulas

Você vai aprender a desenvolver o corpo e a mente para explorar a sua própria sexualidade! A ginástica íntima e o autoconhecimento são o caminho para o despertar do seu poder sexual.

AULA 01

03

AGOSTO

Ciclo do desgaste sexual Ciclo do resgate sexual



20:00

Como funciona o ciclo do desgaste sexual

Você vai entender como o ciclo do desgaste sexual age na sua vida e no seu relacionamento. Como os problemas/disfunções sexuais surgem com sintomas discretos e vão tomando conta das suas emoções e do seu corpo ao longo do tempo.



21:00

Como funciona o ciclo do resgate sexual

Você vai entender como reverter o ciclo do desgaste e resgatar o prazer nas suas relações sexuais. O sexo é para ser prazeroso. Tem que ter desejo, paixão, libído e orgasmo. Você não merece menos que isso.



21:30

Mesa redonda com mulheres

Vamos ter um papo aberto sobre sexualidade feminina com um grupo de mulheres reais.



22:00

Perguntas e Respostas (Com público online)

Vamos ter 1 hora de perguntas e respostas. Vamos interagir com quem estiver assistindo ao vivo pela internet.



23:00

Encerramento

Recomendações


Fones de ouvido

AULA 02

04

AGOSTO

As etapas da resposta sexual feminina



20:00

As 4 etapas do ciclo

Nessa aula você vai aprender as 4 etapas do ciclo da resposta sexual: desejo, excitação, orgasmo e período refratário. Você vai entender quais os possíveis problemas que podem surgir em cada uma dessas etapas, impedindo com que o prazer flua na sua relação.



21:00

Termômetro da resposta sexual

Você vai aprender a identificar quais as questões físicas e/ou emocionais que estão atrapalhando a qualidade das suas relações sexuais, e em que grau de intensidade sexual sua vida está atualmente.

 **21:30**

Mesa redonda com mulheres

Vamos ter um papo aberto sobre sexualidade feminina com um grupo de mulheres reais.



 **23:00**

Perguntas e Respostas (Com público online)

Vamos ter 1 hora de perguntas e respostas. Vamos interagir com quem estiver assistindo ao vivo pela internet.

 **23:00**

Encerramento

Recomendações



Papel e Caneta



Fones de ouvido

AULA 03

05
AGOSTO

Como praticar o pompoarismo

Respondendo as principais dúvidas

 **20:00**

- O que é a ginástica íntima e porque toda mulher precisa conhecer esta prática;
- Quais são os benefícios da prática da ginástica íntima;
- Quanto tempo você precisa praticar para começar a ter os primeiros resultados;
- Como praticar e quanto tempo praticar por dia;
- Como saber se está fazendo do jeito certo;
- De quais acessórios você precisa para praticar;
- Quando é recomendado e quando não é.

 **20:30**

15 minutos de Prática dos exercícios

Você vai aprender a identificar a musculatura do períneo e vamos praticar uma série de exercícios por cerca de 15 minutos.

 **21:00**

Como instalar o hábito do pompoarismo

Você vai aprender a instalar o hábito do pompoarismo na sua rotina, e qual é a série de treinos recomendada no método Cátia Damasceno. Também vamos falar sobre quais acessórios são recomendados, quais não são, como usar e quando não usar.

 **21:30**

Mesa redonda sobre a prática

Vamos ter um papo aberto sobre as reações do seu organismo com a prática do pompoarismo.



 **22:00**

Promoção surpresa

Você vai ter a oportunidade de participar da nova versão do curso com uma promoção especial.



 **22:30**

Perguntas e Respostas (Com público online)

Vamos ter 1 hora de perguntas e respostas. Vamos interagir com quem estiver assistindo ao vivo pela internet.

 **23:00**

Encerramento

Recomendações



Papel e Caneta



Local com privacidade

Fique atenta as notificações no seu e-mail para as chamadas das aulas e para receber um **resumo de todo o conteúdo**.