

MEU

Diário

de autocuidade

2026

Imersão Ellas - Marcia Trovo - Todos os direitos reservados

Querida

Antes mesmo de você chegar, sua alma já sabia.
Sabia que era tempo de pausa.
Sabia que era tempo de voltar para casa — para dentro.

Existe algo invisível que nos reuniu aqui.
Não é acaso.
É chamado.

Nesta terra sagrada da Bahia, onde o mar encontra o céu e o
vento sussurra memórias antigas, você é convidada a se
lembrar de quem é.

Aqui, você pode baixar as armas.
Pode silenciar o ruído.
Pode chorar o que precisa ser lavado.

Que as águas de Arraial d'Ajuda levem o que pesa.
Que o sol aqueça o que estava adormecido.
Que a lua desperte sua intuição esquecida.

ELLAS é círculo.
É ventre.
É altar de cura coletiva.

Nestes dias, permita-se ser conduzida.
Permita-se sentir.
Permita-se renascer.

Você não veio buscar algo fora.
Você veio lembrar do que sempre esteve dentro.

Seja bem-vinda ao seu próprio sagrado.

Com amor,
Márcia Trovo

Imersão Ellas

Arraial D'Ajuda/2026

Nome:

Vamos juntas?

Check-in

Vamos checar como você está no seu momento de chegada?

Seja bem vinda à Bahia. Antes de comermos essa imersão, quero que você escreva brevemente como você está se sentindo nesse momento. Observe seu corpo, sua respiração, como está a sua mente.

Qual seu objetivo para essa imersão? Como você gostaria de se sentir ao voltar para casa?

Dia 1: Roda De Conversa

Encontre sua voz

Eu tenho voz?

O que abafa sua voz?

Como eu gostaria de ser ouvida?

Sugestão de música: Força estranha - Gal Costa

Dia 2: Reserva Porto Do Boi

Descreva brevemente como foi a sua experiência e como poderá usa-la no seu dia-a-dia, qual aprendizado ficou?

Observe seu corpo, como você está se sentindo?

ASSUMA SEU PROTAGONISMO. NO PALCO DE SUA VIDA A ESTRELA É VOCÊ.

Você chegou até aqui. Você já é uma vencedora.

Sugestão de música: Esotérico - Gilberto Gil

DIA 3: Experiência Prática/Autocuidado

Talento sem prática, esforço e dedicação é potencial desperdiçado.

Identifique qual o seu maior potencial que poderia ser trabalhado.

O que você precisa fazer para tranforma-lo em eum talento?

Sugestão de música: Maria Maria - Milton Nascimento

Último dia: Fechamento

O que você aprendeu até aqui e vai levar com você?

Identifique qual área da sua vida precisa ser mudada, e o que você precisa para isso?

Seja feliz no processo!

Sugestão de música: Clareou - Diogo Nogueira

Obrigada

Agradeço profundamente pela sua entrega.

Por cada respiração consciente, por cada partilha sincera, por cada silêncio respeitado.

Mas, acima de tudo, você também precisa se agradecer.

Por não ter soltado a própria mão.

Por ter escolhido estar aqui.

Por ter atravessado o que foi desconfortável.

Por ter se permitido sentir.

Nada do que aconteceu nesses dias seria possível sem a sua coragem.

Que você siga se escolhendo.

Que você siga se escutando.

Que você nunca mais se abandone.

Nos vemos na próxima imersão.

Com amor,

Márcia Trovo