



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MATTE, Bibiana Barreto; NEVES, Carmen Viviane Goncalves; BACK, Léa Schmatz; HENRIQUES, Alessandra da Silva Eisenreich; HENRIQUES, Antônio Roberto de Sousa. Tambor do corpo – A vibração do Ser. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

TAMBOR DO CORPO – A VIBRACAO DO SER

Bibiana Barreto Matte
Carmen Viviane Goncalves Neves
Léa Schmatz Back
Alessanda da Silva Eisenreich Henriques
Antônio Roberto de Sousa Henriques

RESUMO

Trazemos em nosso corpo memórias de tudo que vivemos, bem como as memórias ancestrais que por vezes permanecem adormecidas. Através do trabalho integrado entre mente, corpo e espírito, podemos resgatar essas memórias e abrirmos espaço para uma nova consciência e auto percepção. O resultado é o equilíbrio em todos os níveis, em todos os corpos. Este trabalho integrado pode ser feito através de práticas e exercícios corporais, como a mobilização das couraças, visualizações com o uso de tambor xamânico, poesia, dança, música e mobilização dos centros de energia (chacras).

Palavras-chave: Corpo, tambor, couraças, chacras, energia.

Somos corpo, mente e espírito. Desta forma, podemos dizer que além do corpo físico, há também um “corpo” energético e a alma que anima o ser.

No corpo físico, temos a corrente sanguínea, a corrente linfática e num âmbito mais sutil, a corrente energética que denominamos energia vital. Energia Vital é qualquer forma de energia manifestada biologicamente, a exemplo do calor e eletricidade, tem origem solar, está presente no ar que respiramos, na água, nos alimentos e nos pensamentos e sentimentos.

No nível energético encontramos os chacras, que em sânscrito significa “círculos” ou centros energéticos. Os chacras são receptores e condensadores de energia e sua função é distribuir pelo nosso corpo, a energia que foi recebida e condensada naquele determinado ponto.

Há os chacras principais e os secundários, que são os que levam para todo o corpo, a energia captada pelos centros principais. São sete os principais chacras e se encontram ao longo do eixo vertebral. Sua localização e respectivas funções são:

1º CHAKRA – Básico / Raiz

Local: Base espinha dorsal

Cor: VERMELHO



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MATTE, Bibiana Barreto; NEVES, Carmen Viviane Goncalves; BACK, Léa Schmatz; HENRIQUES, Alessanda da Silva Eisenreich; HENRIQUES, Antônio Roberto de Sousa. Tambor do corpo – A vibração do Ser. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

Ativa as forças da iniciativa, vitalidade, segurança, sobrevivência, autoconfiança, estabilidade e força interior.

SOM: “U”.

2º CHAKRA – Esplênico / Sacro central / Sexual

Local: Umbigo

Cor: LARANJA

Libera a criatividade, Integra a energia masculina e feminina do ser, desenvolvendo a capacidade de estabelecer relações.

SOM: “O”.

3º CHAKRA – Plexo Solar

Local: Boca do Estômago

Cor: AMARELO

Estimula o controle da vontade consciente, realização dos desejos e sonhos trazendo sentimento de felicidade.

SOM: “Ó”.

4º CHAKRA – Cardíaco

Local: Centro do peito

Cor: ROSA OU VERDE

Desperta a autoestima, e aceitação sem preconceitos de todas as manifestações de afeto das quais surge o amor.

SOM: “A”.

5º CHAKRA – Laringeo

Local: Garganta

Cor: AZUL

Une o coração e a mente canalizando suas forças para a expressão exterior.

SOM: “E”.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MATTE, Bibiana Barreto; NEVES, Carmen Viviane Goncalves; BACK, Léa Schmatz; HENRIQUES, Alessandra da Silva Eisenreich; HENRIQUES, Antônio Roberto de Sousa. Tambor do corpo – A vibração do Ser. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

6º CHAKRA – Frontal:

Local: Entre as Sobrancelhas

Cor: ÍNDIGO

Desenvolve a intuição, clarividência, inspiração, atingindo novas compreensões e concepções.

SOM: “I”.

7º CHAKRA – Coronário:

Local: No alto da cabeça

Cor: BRANCO / VIOLETA / DOURADO

Representa a PLENITUDE DO SER

SOM: “I”.

A estimulação dos centros energéticos ou chacras pode ser feita de várias formas: entonação de sons vocálicos; mantras; percussão; fricção ou massagem; calor; concentração ou mentalização. Através da harmonização desses centros, é possível conferir melhor saúde física, mental e emocional aos indivíduos.

Correspondendo a trindade do corpo, mente e alma, no templo do corpo (no centro do peito) se encontra a “Chama Trina”. A trindade divina, Pai, Filho e Espírito Santo, adquirindo força e expressão, percorrendo o corpo para manifestar no plano material as qualidades do homem.

A essência divina do ser, a centelha da vida que arde em cada um, também denominada “Chama Trina”, é a união de três chamas: azul, dourada e rosa, representadas pelo amor, sabedoria e poder. A luz, a vida e o amor.

A chama azul representa o poder e a força divina da vida. A chama amarela representa a sabedoria e a luz divina. A chama rosa, representa o puro e incondicional amor divino.

O homem através do seu pensar, agir e falar tem consciência de sua presença física, e na sua eterna busca de conhecer e reconhecer a si mesmo, leva consigo o desejo de compreender e de conectar-se com o divino. Almeja o fogo sagrado que arde em seu coração para manifestar-se na terra.

A chama trina, a divina trindade, ou centelha divina, portanto, é o poder acelerador de cada um, que conecta o ser humano com um algo a mais e faz com que cada um compreenda a vida de sua forma buscando cada vez mais seu aprimoramento, cada um em sua devida



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MATTE, Bibiana Barreto; NEVES, Carmen Viviane Goncalves; BACK, Léa Schmatz; HENRIQUES, Alessandra da Silva Eisenreich; HENRIQUES, Antônio Roberto de Sousa. Tambor do corpo – A vibração do Ser. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

proporção e grau de compreensão. É o que faz com que todos tenham a sensação, o sentimento e a certeza de que não estamos sós, que cada um faz parte de um todo e que somos a manifestação do poder divino que habita em cada ser.

AS COURAÇAS

Segundo Navarro (1995, p. 18), “Quando perigos internos ou externos ameaçam o equilíbrio psíquico de uma pessoa, danificando repetidamente o instinto de conservação, então se forma a estrutura defensiva, a armadura, a couraça”. Cada couraça está relacionada com bloqueios ocorridos na circulação da energia em algum estágio de desenvolvimento libidinal do indivíduo. À medida que a criança se desenvolve, podem ocorrer bloqueios (encouraçamento) em algum(ns) dos sete segmentos do corpo, dando origem a estruturas energéticas específicas, que se relacionam com certos padrões emocionais e comportamentais. Os sete segmentos do corpo são: **I)** olhos, orelha e nariz; **II)** boca; **III)** pescoço; **IV)** tórax; **V)** diafragma; **VI)** abdômen, **VII)** bacia (NAVARRO, 1995).

Esse desenvolvimento energético acontece no sentido céfalo-caudal, isto é, da cabeça em direção aos pés, desdobrando-se cronologicamente nos estágios libidinais ocular, oral, anal, fálico e genital.

A **fase ocular** ocorre do início gestação até os primeiros 10 (dez) dias de vida, em que a criança desenvolve primeiramente a sua capacidade de ter contato com o mundo, através da visão, da pele, da audição e do olfato. O desenvolvimento desse segmento relaciona-se com a “(...) qualidade da vinculação do indivíduo com o meio externo”, “Encoraja o sujeito à expansão e à busca ou o condiciona ao retraimento, à esquiva e ao isolamento” (VOLPI e VOLPI, 2003-a, p. 112). Um bloqueio nessa fase pode originar a estrutura energética “núcleo psicótico”, em que se verifica uma baixa carga energética – hipoorgonia – (VOLPI e VOLPI, 2003-b, p.114), relacionando-se com sentimentos de vazio, deslocamento e não pertencimento.

A **fase oral** ocorre no primeiro ano de vida, em que a boca é a principal fonte de prazer, possibilitando o contato com a mãe (na amamentação) e a expressão emocional (comunicação). Esse estágio libidinal tem relação com a “(...) qualidade de sustentação, ou seja, o grau de independência do indivíduo em relação ao meio externo”, podendo levar tanto “(...) à alegria de viver quanto à miséria de tentar sobreviver” (VOLPI e VOLPI, 2003-a, p. 112). O estresse nessa etapa do desenvolvimento pode dar origem à caracterialidade “borderline”,



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MATTE, Bibiana Barreto; NEVES, Carmen Viviane Goncalves; BACK, Léa Schmatz; HENRIQUES, Alessandra da Silva Eisenreich; HENRIQUES, Antônio Roberto de Sousa. Tambor do corpo – A vibração do Ser. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

em que a qualidade e a quantidade da energia são adequadas, porém mal distribuídas no corpo, bem como os sentimentos relacionados são o medo do abandono (VOLPI e VOLPI, 2003-b, p.114), a depressão e a raiva.

No segundo e terceiro anos de vida, ocorre a **fase anal**, em que a fonte de prazer é a satisfação no controle e na eliminação das fezes, influenciando “(...) a relação com o meio externo em termos de controle”, em que “O sujeito poderá tornar-se realizado, espontâneo ou, por outro lado, teimoso, avarento, compulsivo e incapaz de se dar livremente” (VOLPI e VOLPI, 2003-a, p. 113). Um bloqueio nessa etapa do desenvolvimento pode originar a caracterialidade “psiconeurótica” (masoquista ou obsessivo-compulsiva), em que há uma hiperorgonia desorgonótica (alta energia, porém mal distribuída no corpo), e o conflito central é o medo de castração pelo genitor do sexo oposto, o que impede a função edipiana (VOLPI e VOLPI, 2003-b, p. 114).

No **estágio libidinal fálico**, o prazer está na exploração dos genitais, sendo que a criança se identifica com o genitor do mesmo sexo, o que ocorre do quarto ao décimo segundo anos de vida. Essa fase tem relação com a “(...) qualidade da identificação com a sexualidade”, pois “Um desenvolvimento comprometido nessa fase leva a atitudes agressivas ou fugidias, com ausência de contato e alta ansiedade em relação à sexualidade” (VOLPI e VOLPI, 2003-a, p. 113). O estresse nessa etapa pode dar origem à caracterialidade “neurótica” (narcisista ou histérica), em que há hiperorgonia (alta energia), e o conflito central é o medo de entrega ao prazer (VOLPI e VOLPI, 2003-b, p. 114).

Finalmente, no **estágio libidinal genital** o prazer está no contato sexual, com compreensão das funções masculina e feminina. Essa fase “(...) determina a qualidade do contato com o meio externo em termos de entrega e realização de desejos” (VOLPI e VOLPI, 2003-a, p. 113). O pleno desenvolvimento de todas as etapas, sem bloqueios, daria origem ao caráter genital (maduro).

Cada uma dessas estruturas de caráter (núcleo psicótico, borderline, psiconeurótica e neurótica) tem bloqueios característicos em um ou alguns dos sete segmentos do corpo (NAVARRO, 1995). Os *actins* da vegetoterapia são exercícios específicos que têm por objetivo justamente afrouxar as couraças, mitigando esses bloqueios. Ou, nas palavras de NAVARRO (1996, p. 15):



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MATTE, Bibiana Barreto; NEVES, Carmen Viviane Gonçalves; BACK, Léa Schmatz; HENRIQUES, Alessandra da Silva Eisenreich; HENRIQUES, Antônio Roberto de Sousa. Tambor do corpo – A vibração do Ser. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

A vegetoterapia deseja curar o paciente valendo-se de determinadas intervenções corporais (*actings*) que provocam reações neurovegetoemocionais e musculares capazes de reestruturar uma psicoafetividade sadia, considerada desde o nascimento de um indivíduo. O reequilíbrio neurovegetativo (por ativação do sistema neurovegetativo), acompanhado da análise do caráter (expresso pela linguagem corporal), colocam o indivíduo em condições não apenas de compreender, mas principalmente de 'sentir' a sua capacidade, ou seja, o seu eu, e o seu 'ser no mundo', como elemento dialético.

A Análise Bioenergética, de Alexander Lowen, também tem contribuições relevantes no que se refere às estruturas de caráter, às couraças e, especialmente, ao desencouraçamento. Seu objetivo principal é que o paciente alcance a **plena auto expressão**, desenvolvendo sua **flexibilidade e criatividade** (VOLPI e VOLPI, 2003-c, pp. 30 e 136). São linhas de abordagem que contém relevantes semelhanças, como se percebe da sucinta, porém clara e abrangente explicação de VOLPI e VOLPI (2003-c, p. 38):

Crescemos e nos desenvolvemos atravessando a ponte que liga uma condição de dependência para uma vida emocional cada vez mais independente. Nesse caminho, depois de conquistarmos liberdade ao final da fase oral, em que definitivamente nos separamos da simbiose que nos ligou à figura materna durante a amamentação, passamos a lutar pela autonomia na fase anal, para finalmente alcançarmos a identidade da fase fálica e a real independência da fase genital. Sendo assim, oralidade é sinônimo de dependência, enquanto que genitalidade significa independência. É possível afirmar que a diminuição de uma leva a um acréscimo da outra e vice-versa. Essas são etapas do desenvolvimento pelas quais a criança atravessa desde a sua gestação (VOLPI & VOLPI, 2002).

O TAMBOR XAMÂNICO E A (RE)CONEXÃO

Temos em nosso ser, em nosso corpo, em nossa alma, uma imensidão de temporalidades que em nós habitam. Somos constituídos por diferentes tempos, diferentes energias, vindas de animais, plantas, elementos da natureza. Nós somos a natureza, viemos da mãe Terra. O tambor xamânico e seus diferentes toques e ritmos nos permitem essa lembrança e consciência. Uma batida ritmada de tambor nos coloca novamente em contato com nossa essência, nos conecta com o ritmo da batida do coração, o coração da Grande Mãe. Segundo Souza de Paula:



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MATTE, Bibiana Barreto; NEVES, Carmen Viviane Goncalves; BACK, Léa Schmatz; HENRIQUES, Alessanda da Silva Eisenreich; HENRIQUES, Antônio Roberto de Sousa. Tambor do corpo – A vibração do Ser. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

Tudo o que é vida possui ritmo, ondas de espírito, e respeitar os ritmos é uma atitude sagrada. Aprendi que o tambor é o coração, o coração da Mãe Terra. É um instrumento mágico, vivo, sagrado (...) A medicina do tambor nos ensina a celebrar as forças da alma, abrir as portas para as qualidades curativas e acessar estados profundos de consciência. Consciência... Esta é a música do Grande Espírito. (SOUSA DE PAULA, 2014, p.162)

O trabalho com o tambor xamânico também é extremamente terapêutico pois com ele consegue-se alcançar um estado de calma e contato interno de maneira profunda, chegando à níveis extremamente profundos e sutis através de alterações nos estados de consciência. Souza de Paula afirma ainda que:

De certa forma, o tambor também é um mapa, um guia que aponta os diversos estados xamânicos de consciência. Sim, o som do tambor facilita a conexão com o mundo interior e ensina a respeitar todos os ritmos do nosso corpo. O tambor é um professor que ensina a escutar aquele mesmo som... lembra? Aquele duplo batimento cardíaco, mãe-feto, afirmando a sua ligação humana com a Mãe-Terra. Também é uma ponte de comunicação céu-terra, criando um novo tempo e espaço, em ritmos planetários e cósmicos. Quando eu escuto meu coração, estou na realidade escutando as vibrações do tambor que vibram no meu corpo. Como dizem os sábios: Não sou eu quem toca o tambor, é ele que me toca. (SOUSA DE PAULA, 2014, p.163)

A DANÇA LIVRE E A POESIA COMO IDENTIFICAÇÃO E EXPRESSÃO DO SER

Dentre as mais antigas formas de expressões e identificações do ser, estão a dança e a poesia. A dança como movimento livre e espontâneo do corpo tem a capacidade de ampliar as possibilidades pessoais e individuais de cada um, dando espaço e oportunidade para a manifestação de sentimentos, emoções e ideias através do movimento. Um movimento livre sempre será único e repleto de significados e contribuição pessoal de quem o faz. É uma forma leve e prazerosa de encontrar conexão com o íntimo e permitir-se trazer para a fora, expressar-se.

A poesia, da mesma forma como pode servir para expressar as sensações de maneira artística para quem a escreve, para quem a escuta pode desempenhar o papel de identificadora entre eu e o outro, entre eu e o todo. Como é capaz de mexer com o imaginário e nos remeter à memórias e conexão com os elementos que nela se apresentam em forma de palavras, o uso deste recurso pode ser extremamente valioso dentro de um trabalho



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MATTE, Bibiana Barreto; NEVES, Carmen Viviane Goncalves; BACK, Léa Schmatz; HENRIQUES, Alessandra da Silva Eisenreich; HENRIQUES, Antônio Roberto de Sousa. Tambor do corpo – A vibração do Ser. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

terapêutico, conseguindo transportar quem está ouvindo para outros lugares, com outras sensações e percepções de realidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Somos natureza, somos energia, somos infinitos. Tomando consciência deste fato e de todas as possibilidades que em nós existem, torna-se importante o trabalho terapêutico feito de maneira integrada para que sejamos trabalhados como um todo - corpo físico, corpo energético e alma – devolvendo-nos assim a reconexão e o equilíbrio.

Partindo desses pressupostos, a vivência a que se refere este artigo utiliza exercícios de Vegetoterapia e Bioenergética, a fim de mobilizar as couraças, afrouxando-as, mesclando-os com conhecimentos sobre o funcionamento dos chacras e práticas de visualização, uso de instrumentos do xamanismo, além de dança livre, poesia e relaxamento.

REFERÊNCIAS

DE ROSE, L.S.A. **Chakras, kundaliní e poderes paranormais**. São Paulo: Editora União Nacional de Yoga, 1944.

NAVARRO, Federico. **Caracterologia pós-reichiana**. São Paulo: Summus, 1995.

NAVARRO, Federico. **Metodologia da vegetoterapia caractero-analítica**. São Paulo: Summus, 1996.

SOUZA DE PAULA, S. **Práticas Bioxamânicas**, São Paulo: Editora Alfabeto, 2014.

VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. **Reich: da psicanálise à análise do caráter**. Curitiba: Centro Reichiano, 2003-a.

VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. **Reich: da vegetoterapia à descoberta da energia orgone**. Curitiba: Centro Reichiano, 2003-b.

VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. **Reich: a análise bioenergética**. Curitiba: Centro Reichiano, 2003-c.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MATTE, Bibiana Barreto; NEVES, Carmen Viviane Goncalves; BACK, Léa Schmatz; HENRIQUES, Alessandra da Silva Eisenreich; HENRIQUES, Antônio Roberto de Sousa. Tambor do corpo – A vibração do Ser. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.> Acesso em: ____/____/____.

AUTORES e APRESENTADORES

Bibiana Barreto Matte / Porto Alegre / RS / Brasil

Licenciatura em Educação Física pela Universidade Federal de Pelotas/RS; Terapeuta Holística Corporal pelo Centro de Treinamento Holístico (CTH), Porto Alegre/RS; Formação em Massoterapia; Reiki e Seichim; Formação em Terapia Xamânica em andamento.

E-Mail: bibamatte@gmail.com

Léa Schmatz Back / Porto Alegre / RS / Brasil

Mestre e Bacharel em Administração de Empresas pela PUCRS; Terapeuta Holística Corporal pelo Centro de Treinamento Holístico (CTH), Porto Alegre/RS.

E-Mail: lea_back@hotmail.com

Carmen Viviane Gonçalves Neves / Porto Alegre / RS / Brasil

Tecnóloga em Processos Gerenciais; Terapeuta Holística Corporal pelo Centro de Treinamento Holístico (CTH), Porto Alegre/RS, Reiki Usui e SKHM nível I; Taróloga e Facilitadora de trabalhos corporais e meditações em grupo.

E-Mail: vivianeneves85@gmail.com

ORIENTADORES

Antônio Roberto de Sousa Henriques / Porto Alegre / RS / Brasil

Orgonoterapeuta, Especialista em Psicologia Corporal Reichiana - (Centro Reichiano - Curitiba/PR) Terapeuta de Vidas Passadas, Acupunturista, Professor de Terapias Alternativas, Diretor do Centro de Treinamento Holístico em Porto Alegre.

E-Mail: antonioterapeuta@hotmail.com

Alessandra Eisenreich Henriques / Porto Alegre / RS / Brasil

Bioterapeuta, com especialização em Psicologia Corporal (Centro Reichiano - Curitiba/PR), graduanda em Psicologia. Diretora do Centro de Treinamento Holístico em Porto Alegre/RS

E-Mail: nani0212@yahoo.com.br