

Título: Caderno de Práticas e Integração

Autor: David Silva

A prática é a ponte entre o saber e o ser.

Este caderno oferece espaços para aplicar, integrar e transformar.

Cada exercício é uma porta.

Uma proposta viva de reconexão com a tua vibração essencial.

 Inclui:

- Práticas vibracionais guiadas
- Exercícios de silêncio, atenção e presença
- Propostas para expandir o campo energético
- Espaço de registo pessoal após cada prática

Ideal para quem está em formação, em caminho, em abertura.

****Integra. Não acumula. Vive.****