

## *Perfil de Ceres Teixeira de Moura, por ela mesma*

- Nasci em 09 de agosto de 1960, em família kardecista. Fui iniciada por meus pais nos conceitos de reencarnação, karma e dharma logo na primeira infância. Aos 5 anos aprendi com minha mãe, médium de cura, a arte de fluidificar água e ministrar passes de limpeza energética para tratar a saúde, ferramentas que aplico até os dias atuais.
- Aos 14 anos ingressei para a Igreja Messiânica, de origem japonesa, sendo iniciada na Arte do Johrei, um tipo de irradiação da energia de cura pelas mãos, mais precisamente, purificação do corpo espiritual pela luz divina. Lá recebi treinamento para ser Assistente de Culto, tendo permanecido atuante por 4 anos, sempre estudando e colocando em prática os conceitos apreendidos.

### *Minha trajetória no yoga*



*“Quem são meus mestres? Todos que contribuem para minha formação multidimensional e que me inspiram a persistir no caminho do bem, aprimoramento e do autoconhecimento”.*

- Descobri o yoga por volta dos 15 anos, através do livro *Yoga para Nervosos* do Prof. Hermógenes, que ganhei da mamãe. Lendo tudo que me chegava com avidez e imitando as figuras dos livros a que tinha acesso, logo me apaixonei por essa arte/ciência/filosofia.
- Aos 17 anos pratiquei por alguns meses a técnica de meditação do **Raja Yoga**, no Centro da Brahma Kumaris, em Sidney - Austrália, onde morei por 3 anos.
- De volta ao Brasil, em 1980, iniciei práticas regulares de Swásthya Yoga e tornei-me **Instrutora** em 1984, pelo **Curso de Extensão da Pontifícia Universidade Católica** - MG, ministrado pelo professor DeRose. Desde então tem venho bebendo de diversas fontes e me aprimorando.
- Aprofundei meus estudos com professores renomados do Brasil e do mundo em Iyengar Yoga (Gustavo Ponce / Luceni Bortolatto / Robyn Fidler); Ashtanga Yoga (Clayton Horton / Valéria Lemos), Power Yoga (Juan Anguiano / Anderson Allegro); Anatomia do Yoga (Cláudio Fernandez); Filosofia, História do Yoga e Tantra (Carlos Eduardo G. Barbosa); Ásanas e Meditação (André De Rose) Swásthya Yoga (Rogério Brant / Sérgio Santos); Bhagavad Gita (Giridhari Das e Chandra Adwaita). Cursei ainda inúmeros workshops de Hatha, Mantra, Tantra, Kundalini, Jñana, Bhakti e Karma Yoga, Yoga para os Olhos e Yoga Tibetano.
- Em Brasília, idealizei e ministrei oito **Cursos de Formação de Instrutores de Yoga**, sendo o primeiro em 1997, na Faculdade de Educação Física da UnB, certificado pela Escola de Extensão. As outras turmas em minha própria escola, certificados pela Aliança do Yoga e International Yoga Federation, das quais sou membro. Formei dezenas de instrutores com excelência técnica e filosófica, que estão hoje ministrando aulas com sucesso em Brasília, em outros estados e até no exterior (Canadá e Espanha).
- Atuei como facilitadora de Yoga para Qualidade de Vida no Trabalho no Sebrae, Embrapa, Sindicato dos Bancários, Incra e Natura, dentre outras empresas.

- Ministrei vários workshops, vivências e palestras de temas do yoga e afins, em diversas cidades de Minas Gerais, São Paulo, Espírito Santo, Santa Catarina e Distrito Federal. Dentre esses realço:
  - ❖ Yantras, Mantras e Mudrás
  - ❖ Tantra, Kundalini e Chakras
  - ❖ Karma e Dharma: Transforme sua Vida
  - ❖ Viva a Menopausa com Saúde
  - ❖ Ativação do Sistema Hormonal
  - ❖ Yoga: História, Filosofia e Técnicas
  - ❖ Cultura de Paz e Cidadania: Auto-Estima, Valores e Desenvolvimento Social
  - ❖ Sexualidade e Sexo Seguro, Através das Culturas e dos Tempos
  - ❖ Yoga para Reduzir o Stress
  - ❖ Yoga para Crianças
  
- Em 2006, recebi iniciação em **Kriya Yoga**, sendo abençoada pelas mãos do Swami Paramahansa Prajñanananda, discípulo direto de Swami Hariharananda, sucessor da linhagem do Paramahansa Yogananda e Babaji.
- Em 2007, recebi iniciação em **Raja Yoga** pelo Suddha Dharma Mandalam, das mãos do Acharya Miguel Devadatta, sob auspiciosa proteção dos Mestres da Grande Fraternidade.
- Em 2008, concluí a **Formação em Yoga Terapia Integrativa**, no Centro de Yoga da Montanha Encantada, com Lillian e Joseph Le Page.
- Em 2009, desenvolvi estudos de sânscrito na ONG Bharati Samskritam, em Bangalore, Índia. Como estudante do sânscrito conheço centenas de termos relacionados ao universo do Yoga, Samkhya, Tantra, Vedanta e Ayurveda.
- Na Índia também me aperfeiçoei na prática de **Iyengar Yoga**, no Omkarananda Ashram, em Rishikesh e em **Yoga Therapy**, em Raridwar, Bangalore e Kerala.
- Dedico-me ao estudo da mitologia hindu e dos shastras: Shiva Sutra, Yoga Sutra de Patanjali, Gheranda Samhita, Hatha Yoga Pradipika e Bhagavad Gita.
- Desde 1986, ministro aulas de **Yoga para Gestantes com Preparo para o Parto Natural**, já tendo acompanhado diversas amigas e minhas filhas, em partos domiciliares e hospitalares. Em 2008 cursei **Formação de Doulas**, pela ONG Doularte, em Brasília, com as profissionais de Saúde Renata Beltão e Livia Pavitra Penna Firme. Tenho três filhas e duas netas nascidas de parto normal e criadas dentro dos preceitos do yoga e vegetarianismo.
- Há 26 anos venho transmitindo os ensinamentos do YOGA amorosamente, numa abordagem holística, não-dogmática e não-doutrinária. Tenho me aprimorado pela pesquisa incansável e aprendizado multifacetado, desenvolvendo um estilo próprio de ensinar, onde reúno a essência de cada linha, dentro de minha percepção multidisciplinar. Acredito estar cooperando com todas as pessoas que me procuram, no caminho do autoconhecimento e auto-aprimoramento.

## Minha trajetória na nutrição



*“Ao nascer fui batizada com o nome da Deusa da Agricultura da mitologia romana, equivalente à Demeter da mitologia grega, cujo arquétipo simboliza a fecundidade dos campos, fartura e abundância. Aos 14 anos de idade, devido ao casamento de minha irmã, tive que assumir a cozinha de minha família e me descobri apaixonada pela arte culinária. Aos 20 anos, por influência do yoga e pelo despertar da consciência espiritual, tornei-me vegetariana”.*

- Já madura, aos 39 anos, **graduei-me em Nutrição** (1999 / UnB). Fiz disciplinas relevantes para minha visão holística na área de Patologia, Microbiologia, Bioquímica, Genética, Anatomia e Fisiologia Humana, Psicologia da Saúde (optativa). Lá também cursei parcialmente uma especialização em Educação em Saúde, tendo concluído com sucesso as seguintes disciplinas: Saúde e Cultura, Saúde e Sociedade, Bioética, Políticas Públicas em Saúde, Gestão de Sistemas Locais de Saúde.
- Tenho formação complementar em: Nutrição Ayurvedica; Sistema Floral Oligocatalítico; Terapêutica Freqüencial; Agente Comunitária em Meio Ambiente; Ervas Medicinais: Uso e Preparo; Alimentação Alternativa; Horticultura Orgânica.
- Sou **Chef Vegetariana, Personal Gourmet e Culinarista** já tendo ministrado mais de 40 oficinas de Culinária Vegetariana Internacional, Culinária Afrodisíaca, Alimentação Alternativa, Diet & Light, Desmame Saudável, Dietas de Desintoxicação, Natal Natural e diversas outras nos Estados de Minas Gerais, Goiás, São Paulo e Distrito Federal.
- Em Brasília prestei **consultoria** nos seguintes estabelecimentos:
  - ❖ Restaurante Sabor Vital
  - ❖ Restaurante Amor à Natureza
  - ❖ Entrepoto Natureza & Cia
  - ❖ Restaurante Sala da Salada
  - ❖ Restaurante Pamonhas & Batatas
  - ❖ Restaurante Natural Green's
  - ❖ Restaurante Green Life
- Nos anos de 2002 e 2005 trabalhei como **Coordenadora do Núcleo de Nutrição, Saúde e Meio Ambiente da CANESPE**, entidade beneficente localizada em Brazlândia - DF, onde dentre outras funções elaborei e implantei os cardápios balanceados do lactário, da creche e do Centro de Apoio Assistencial; supervisionei a fabricação de multimistura e produtos de panificação enriquecidos.
- Também na Canespe, desenvolvi um projeto de horta orgânica para abastecimento da instituição que deu origem ao **Projeto Vida e Sustentabilidade para comunidades de baixa renda**, que reúne ações sociais ecológicas, de nutrição, educação, saúde e qualidade de vida.

Conheça o projeto na íntegra →

### *Minha trajetória nas terapias integrativas*

- *Em 1992 concluí Curso de Formação em Massagens Terapêuticas com ênfase em Tuiná, Shiatsu Tradicional e Sueca, pela Escola AMOR, em São Paulo (Armando Austregésilo, Júlio Diogo e equipe).*
- *Fiz cursos de Massagem Bioenergética (Ralph Vianna), Do In (Juracy Cançado), Shiatsu dos Pés Descalços e Polarização (Edmir Dayakar), Aromaterapia (Vishwa Schoppa, em andamento).*
- *Ministrei três Cursos Profissionalizantes em Massagem Terapêutica pela Secretaria do Trabalho do GDF, no Projeto Divisa, em 1997, Formosa - GO.*
- *Ministrei dois Cursos livres de Shiatsu em parceria com Edmir Dayakar, pela Cultura Mântrica Rosa dos Ventos, em 1999 e 2000, em Sobradinho - DF.*
- *Facilitei inúmeras vivências de grupos com automassagem, shiatsu tradicional, shiatsu com os pés e shantalla, em eventos como: Caminhada da Lua, no Parque da Cidade; Semana de Qualidade de Vida nos Correios e Telégrafos; Semana de Qualidade de Vida na Sede Nacional do Sebrae; Formação de Jovens Líderes da UNIPAZ; Encontro de Pais e Mestres da Escola Vivendo e Aprendendo, etc.*
- *Concluí Curso Avançado em Terapias Ayurvedicas pela International Academy of Ayurved, na Índia, em 2009.*
- *Passei pela experiência de Ativação do DNA Sutil e Exorcismo de Padrões dos Antepassados, em cerimônia de iniciação em Xamanismo, com o australiano Rolland Barkley, na UNIPAZ.*
- *Vivência de Xamanismo e Sauna Sagrada, com o xamã inglês Ramana*
- *Workshop em Xamanismo para o Resgate do Poder Pessoal, com o brasileiro Rogério Bari Meri, que reside há 20 anos nos Estados Unidos, transitando entre os povos nativos do Havai, Canadá, América Central e América do Sul.*
- *Autodidata na Aplicação Terapêutica dos Cristais e Pedras Semipreciosas.*
- *Trabalha com todas essas técnicas, mais a varredura do campo áurico e o reequilíbrio dos chakras reunindo aprendizado e intuição.*