

A CEREMONY TO GIVE THANKS TO THE OLD AND LET IT GO

When we align ourselves with Mother Nature cycles, we create more connection and organic synchronicities in our lives.

Precious discoveries come from slowing down and deep listening, especially in sacred ceremonies - a space of openness and co-creation.

Luciana will share healing her wisdom Pleiadian techniques.

Trust and surrender, as working with Sacred cacao as a plant medicine is magic! The way Camila guides the ceremony, everyone

receives the benefits they need the most, whether from spiritual, physical, emotional, energetic and/or mental whilst opening your heart to feel and let it go.

Bring your own intentions and your magic for this ceremony.

Recommendations for better preparation for the cacao ceremony:

- Avoid a large meal in the 2-3 hours prior to the ceremony so that the cacao has the best opportunity to be the only thing in your belly for the greatest connection with this plant medicine. If needed, please have a light snack or even a smoothy.
- Avoid caffeine intake for 6 hours before, as it may be over-stimulating and affect your connection to the cacao. Also avoid dairy products on this day.
- Do not use any mind-altering substances on the day of the ceremony (even better since the day/night before): alcohol, marijuana, psychedelics, etc.
- It's very important to be well hydrated before – during – after the ceremony.
- We recommend that you bring a pillow to sit on the floor or a Yoga mat if you want to lie down.

What to bring:

- Plenty of drinkable water.
- A mug or cup to drink your cacao (suitable for 200 ml. of warm beverage)
- Anything you need to create a cosy nest in the floor, for the stillness moments.
- Wear comfortable warm layered clothes, to adjust the temperature for moving and stillness.
- Your journal, in case you feel like writing intentions and insights down.
- Tune in tonight and bring your personal intention(s).
- An open mind, open heart and willingness to connect & expand.

Regarding drinking the medicinal ceremonial cacao:

- Keith's Ceremonial Cacao is the medicine you are going to drink. It comes from San Marcos la Laguna, which is a little village around the Lake Atitlan in Guatemala, in Central America. It is the most pure and high vibrational ceremonial cacao you can find.
- A full ceremonial cacao dose of Keith's Cacao is 42 gr. of pure cacao in 200 ml. of water + spices/maca/flavours. There will be optional sweetener available to be added to your own cup if you cannot handle the bitterness. **NOTE: Because it's quite late in the evening, everyone will be served a half-dose of Keith's Ceremonial Cacao.**
- This pure drink is not a hallucinogenic or illegal plant medicine. You are safe to continue your day, actually in bliss.
- As always, tune into what your body is telling you regardless how much cacao you need on the day; and drinking less than a full dose is totally ok.

However, there are some health precautions to be followed:

- Anti-Depressants: The MAOIs in cacao can interact with some anti-depressant medications, and create unpleasant side effects, such as severe migraine headaches.
- Heart Conditions & blood pressure: Theobromine in cacao is a vasodilator. It increases your heart rate 30-40%; so, if this could be a problem for you start with a very small dose and notice how you feel. The same if you have low blood pressure.
- Pregnancy & Breastfeeding: There are no known contraindications of cacao for expectant mothers. In fact, the health benefits of cacao will likely support pregnancy and nourish mums who are breastfeeding.
- If you have other questions/concerns, please check with your doctor – especially if you are on any type of regular prescribed medication for the above conditions.

More information at Keith's Cacao Website:

<https://www.keithscacao.com/pages/important-medical-information> .

About the Integration Process:

- To make the most out of your experience and as part of the self-care post- ceremony, I encourage you to:
- Do not rush to any other appointment straight after we finish; plan a chilled day the best you can, as to stay longer connected to this yummy internal space.
- Utilize tools and practices that suit you, such as meditation, journaling, dancing, singing, art therapy etc. to support your integration.
- Holding off from sharing your own experience for a few days, until you fully integrate your findings. Your beloved ones around you will feel and notice the embodied changes within you and your energy field.
- Listen carefully to your body's needs. Feeling the need for extra resting is a normal part of the integration process, especially when emotional release happens. Please give it to you – this is self-love and supports your nervous system regulation.

How Mamma Cacao can support you?

Take a block of Keith's cacao home, for your personal daily practices, for creative projects, to improve your relationships, to support health and wellness and to enhance your own rituals and spiritual practices.

Make a commitment to sit with mamma cacao more often, create your own little ritual (once a week at least) and make a commitment to her and build your relationship as she can be your guide, teacher or healer.

When you do so, be very present and receptive. Always set a good intention to prepare your cacao and reinforce before drinking it; if you don't have any, simply offer prayers of gratitude or even ask: Please show me the next steps of my life. And then be open to receive any guidance that comes through.

Honour the medicine as Sacred, honour the spirits of the Mayan lands, the cacao trees and all the people's love and energy to make it available for you here - with gratitude!

With Love & devotional service,

LUCIANA TWOROSKI AND CAMILA CAERON

UMA CERIMÔNIA PARA AGRADECER AO VELHO E DEIXÁ-LO IR

Quando nos alinhamos com os ciclos da Mãe Natureza, criamos mais conexão e sincronicidades orgânicas em nossas vidas.

Descobertas preciosas vêm da desaceleração e da escuta profunda, especialmente em cerimônias sagradas - um espaço de abertura e co-criação.

Luciana compartilhará a cura de sua sabedoria, técnicas Pleiadianas.

Confie e entregue-se, pois trabalhar com o cacau sagrado como planta medicinal é mágico! A forma como Camila orienta a cerimônia, todos

recebe os benefícios de que mais precisa, seja espiritual, físico, emocional, energético e/ou mental, enquanto abre seu coração para sentir e deixá-lo ir.

Traga suas próprias intenções e sua magia para esta cerimônia.

Recomendações para uma melhor preparação para a cerimônia do cacau:

- Evite uma grande refeição nas 2-3 horas anteriores à cerimônia para que o cacau tenha a melhor oportunidade de ser a única coisa em sua barriga para a maior conexão com esta planta medicinal. Se necessário, faça um lanche leve ou até mesmo um smoothy.
- Evite a ingestão de cafeína por 6 horas antes, pois pode ser superestimulante e afetar sua conexão com o cacau. Evite também laticínios neste dia.
- Não use nenhuma substância que altere a mente no dia da cerimônia (ainda melhor desde o dia / noite anterior): álcool, maconha, psicodélicos, etc.
- É muito importante estar bem hidratado antes – durante – depois da cerimônia.
- Recomendamos que traga uma almofada para se sentar no chão ou um tapete de Yoga se quiser deitar-se.

O que levar:

- Muita água potável.
- Uma caneca ou copo para beber seu cacau (adequado para 200 ml. de bebida quente)
- Tudo o que precisa para criar um ninho acolhedor no chão, para os momentos de quietude.
- Use roupas confortáveis e quentes em camadas, para ajustar a temperatura de movimento e quietude.
- Seu diário, caso você sinta vontade de escrever intenções e insights.
- Sintonize esta noite e traga sua(s) intenção(ões) pessoal(is).
- Uma mente aberta, coração aberto e vontade de se conectar e expandir.

Em relação ao consumo do cacau cerimonial medicinal:

- O Cacau Cerimonial de Keith é o remédio que você vai beber. Vem de San Marcos la Laguna, que é uma pequena vila ao redor do Lago Atitlan, na Guatemala, na América Central. É o cacau cerimonial mais puro e de alta vibração que você pode encontrar.
- Uma dose cerimonial completa de cacau Keith's Cacao é de 42 gr. de cacau puro em 200 ml. de água + especiarias/maca/sabores. Haverá adoçante opcional disponível para ser adicionado ao seu próprio copo se você não conseguir lidar com o amargor. **NOTA: Como é bem tarde da noite, todos receberão meia dose de Keith's Ceremonial Cacao.**
- Esta bebida pura não é um medicamento vegetal alucinógeno ou ilegal. Você está seguro para continuar seu dia, na verdade, em êxtase.
- Como sempre, sintonize o que seu corpo está lhe dizendo, independentemente da quantidade de cacau que você precisa no dia; E beber menos do que uma dose completa é totalmente OK.

No entanto, existem alguns cuidados de saúde a serem seguidos:

- Antidepressivos: Os IMAOs do cacau podem interagir com alguns medicamentos antidepressivos e criar efeitos colaterais desagradáveis, como enxaquecas severas.
- Doenças cardíacas e pressão arterial: A teobromina no cacau é um vasodilatador. Aumenta sua frequência cardíaca 30-40%; Então, se isso pode ser um problema para você, comece com uma dose muito pequena e observe como você se sente. O mesmo se você tiver pressão arterial baixa.
- Gravidez e amamentação: Não há contra-indicações conhecidas do cacau para gestantes. Na verdade, os benefícios do cacau para a saúde provavelmente apoiarão a gravidez e nutrirão as mães que estão amamentando.
- Se você tiver outras dúvidas / preocupações, consulte seu médico - especialmente se você estiver tomando qualquer tipo de medicamento prescrito regularmente para as condições acima.

Mais informações no site Keith's Cacao:

[https:// www.keithscacao.com/pages/important-medical-information](https://www.keithscacao.com/pages/important-medical-information) .

Sobre o processo de integração:

- Para aproveitar ao máximo sua experiência e como parte da pós-cerimônia de autocuidado, encoraje você a:
- Não se apresse para nenhum outro compromisso logo após terminarmos; Planeje um dia tranquilo da melhor maneira possível, para ficar mais tempo conectado a esse delicioso espaço interno.
- Utilize ferramentas e práticas que se adequam a você, como meditação, diário, dança, canto, arteterapia, etc. para apoiar sua integração.
- Adiar o compartilhamento de sua própria experiência por alguns dias, até que você integre totalmente suas descobertas. Seus entes queridos ao seu redor sentirão e perceberão as mudanças incorporadas dentro de você e em seu campo de energia.
- Ouça atentamente as necessidades do seu corpo. Sentir a necessidade de descanso extra é uma parte normal do processo de integração, especialmente quando acontece a liberação emocional. Por favor, dê a você - isso é amor próprio e apóia a regulação do sistema nervoso.

Como a Mumma Cacao pode apoiá-lo?

Leve um bloco do cacau de Keith para casa, para suas práticas diárias pessoais, para projetos criativos, para melhorar seus relacionamentos, para apoiar a saúde e o bem-estar e para aprimorar seus próprios rituais e práticas espirituais.

Comprometa-se a sentar-se com a mamãe cacau com mais frequência, crie seu próprio pequeno ritual (pelo menos uma vez por semana) e comprometa-se com ela e construa seu relacionamento, pois ela pode ser sua guia, professora ou curadora.

Quando você fizer isso, esteja muito presente e receptivo. Sempre defina uma boa intenção de preparar seu cacau e reforce antes de bebê-lo; se você não tiver nenhum, simplesmente ofereça orações de gratidão ou até mesmo peça: Por favor, mostre-me os próximos passos da minha vida. E então esteja aberto para receber qualquer orientação que vier.

Honre o remédio como Sagrado, honre os espíritos das terras maias, os cacaueiros e todo o amor e energia das pessoas para disponibilizá-lo aqui - com gratidão!

Com Amor e serviço devocional,

LUCIANA TWORKOSKI E CAMILA CAERO

