

PRESS KIT

# p.e.l.e

*prazer. educação. liberdade. expressão.* BY TAMAR

2025



# *Índice*

**03** QUEM É A TAMAR

---

**04** SOBRE A P.E.L.E

---

**07** O QUE A P.E.L.E OFERECE

---

**11** MISSÃO E VISÃO

---

**12** MEDIA & PUBLICAÇÕES

---

**16** CONTACTOS, WEB E REDES SOCIAIS

---

*p.e.l.e*

# *Quem é a* TAMAR

Tamar é terapeuta corporal, comunicadora e especialista em sexualidade consciente. Atua há mais de 10 anos com foco no cuidado da sexualidade, do prazer e da expressão emocional.

Formada em Terapia Somática Integrada, Massagem Tântrica, Coaching Sexual, Comunicação Não-Violenta, entre outras abordagens terapêuticas, combina rigor técnico, escuta empática e linguagem acessível.

Hoje lidera a **P.E.L.E**, um projeto educativo, terapêutico e social que integra corpo, prazer e consciência.





# *A pele é onde tudo começa.*

Na **P.E.L.E**, o corpo é ponto de partida e de chegada. Aqui, o prazer é um direito, a escuta é base, e a sexualidade é vivida como caminho de autoconhecimento e transformação.

**P.E.L.E** é acrónimo de Prazer, Educação, Liberdade e Expressão – os pilares da marca.





DE “O MEL DA DEUSA” PARA

p.e.l.e by TAMAR

Depois de anos de partilha profunda,  
o projeto evoluiu. A escuta mudou.  
O mundo mudou. E com ele, nasceu  
um novo nome para a mesma essência.

MUDAR DE *pele*  
É *viver* OUTRA VEZ

P.E.L.E. é expansão, atualização e abertura ao mundo.



MANIFESTO

“  
*A pele é onde a vida começa.  
Onde o toque encontra o corpo.  
Onde a dor se lembra e o prazer se renova.  
A pele guarda histórias. A tua também.  
Em P.E.L.E, criamos espaços onde a sexualidade  
volta a ser humana, informada, livre e segura.  
Porque ser tocada, escutada e reconhecida  
é uma forma de renascer.*

”

p.e.  
le

BY TAMAR



# *O que a p.e.l.e oferece*

## *01* TERAPIA SEXUAL E CORPORAL

Atendimentos individuais e em grupo,  
com abordagens integrativas baseadas  
no corpo, no prazer e na escuta.

## *02* EDUCAÇÃO SEXUAL PARA TODAS AS IDADES

Conteúdos, formações e recursos  
educativos que promovem autonomia,  
consciência e prazer seguro.

## *03* EXPRESSÃO E FORMAÇÃO

Retiros, workshops, cursos e programas  
digitais voltados à formação de  
profissionais e à transformação social.



# *Formação e experiência profissional* ————— FORMAÇÕES PRINCIPAIS

- Licenciatura em Sociologia, Pós Graduação em Gestão de Recursos Humanos;
- Mestrado (ano curricular) em Sociologia das Organizações;
- Formadora profissional certificada pelo IEFP, com centenas de horas de formação ministradas em organismos públicos e privados, nas áreas de Inteligência Emocional, Comunicação e Inglês;
- Técnica Superior de Recursos Humanos e, posteriormente, Chefe de Divisão de Formação e Valorização de Recursos Humanos numa Câmara Municipal;
- Consultora de Recursos Humanos em diversas entidades privadas;





# *Formação e experiência profissional* —————

## FORMAÇÕES PRINCIPAIS

- Formação em Sexualidade Sagrada e em Tantra - vertentes de prática terapêutica e educação;
- Terapia Somática Integrada;
- Massagem Tântrica, Massagem somática Yoni Healing, Massagem Thai - gestantes, puerpério e perda gestacional;
- Yoga do Riso - prática corporal biodinâmica;
- Terapias energéticas - Reiki, Cura Prânica, Cristaloterapia, Aromaterapia.



# *Formação e experiência profissional* ————— EXPERIÊNCIA E ATUAÇÃO

- Mais de 10 anos de experiência em atendimentos individuais e grupos
- Idealizadora e facilitadora de vivências, oficinas, retiros e formações no Brasil, em Portugal e em outros países da Europa
- Criação e condução de projetos voltados para a educação sexual de adultos, jovens e profissionais da saúde
- Participação em eventos, festivais e encontros interdisciplinares com foco em corpo, sexualidade e expressão
- Experiência em comunicação digital e produção de conteúdo sensível e educativo





# p.e.l.e



*prazer. educação. liberdade. expressão.*

## *Missão*

Criar espaços de aprendizagem, cuidado e transformação onde a sexualidade é caminho de prazer consciente.

## *Visão*

Ser referência internacional na educação e expressão sexual consciente, integrando saberes científicos e rituais de cuidado.

LIVRO

# *O Mel da Deusa*

A DESCOBERTA DO PRAZER ATRAVÉS  
DA SEXUALIDADE FEMININA CONSCIENTE

Editor: Oficina do Livro,  
maio de 2021



“

**HONRAR A DEUSA QUE EXISTE  
EM CADA FEMININO**

“O Mel da Deusa” é uma abordagem extremamente espiritual e delicada sobre o período e o quanto ele significa na vida de uma mulher. Tamar nos traz a perspectiva do acolhimento ao sangue feminino, como uma ferramenta de autoconhecimento, autocuidado e ligação com o Universo. A autora também toca em temas que infelizmente até hoje são considerados tabus como por exemplo o prazer feminino e a necessidade das mulheres debruçarem-se acerca deste tema a fim de construir uma sexualidade consciente. É de facto um despertar para a força da Deusa que habita em cada uma de nós.

”

**CIDALIA BARBOSA**  
Bertrand Review



LIVRO

# *O Mel da Deusa*

A DESCOBERTA DO PRAZER ATRAVÉS  
DA SEXUALIDADE FEMININA CONSCIENTE

Editor: Oficina do Livro,  
maio de 2021

“

**IMPRESCIDÍVEL E MARAVILHOSO**

“O Mel da Deusa” devia ser leitura obrigatória a meninas, meninos, mulheres e homens. É um livro que nos mostra a importância de nos conhecermos, bem como a influência que este conhecimento tem à nossa saúde física e mental. É uma leitura fantástica e sem tabus!!

”

---

**BEATRIZ ALBUQUERQUE**

Wook Review

# Media e marcas

---



NOTÍCIAS  
*magazine*

TELE  
NOVELAS

PORTO  
canal

SAPOLIFESTYLE

ACTIVA

*mellow*



# Podcasts

## KOLÓGICA

Vera Kolodzig

## NA NAVE

Inês Gaya

## GAYA TALKS

Inês Gaya

## INSPIRAÇÃO PARA UMA VIDA MÁGICA

Mikaela Oven

## AMAR O CORPO

Catarina Beato

## TUDO AQUILO QUE SOMOS

Cláudia Fonseca

## A(TREVO)ME

Cláudia Oliveira

## DIVÓRCIO CONSCIENTE

Mafalda Correia

## ABSURDO PODCAST

Juliana Torres

## MOMMY TALKS

Essence

## POD+AMOR

Andreia Barros  
e Catarina Gomes





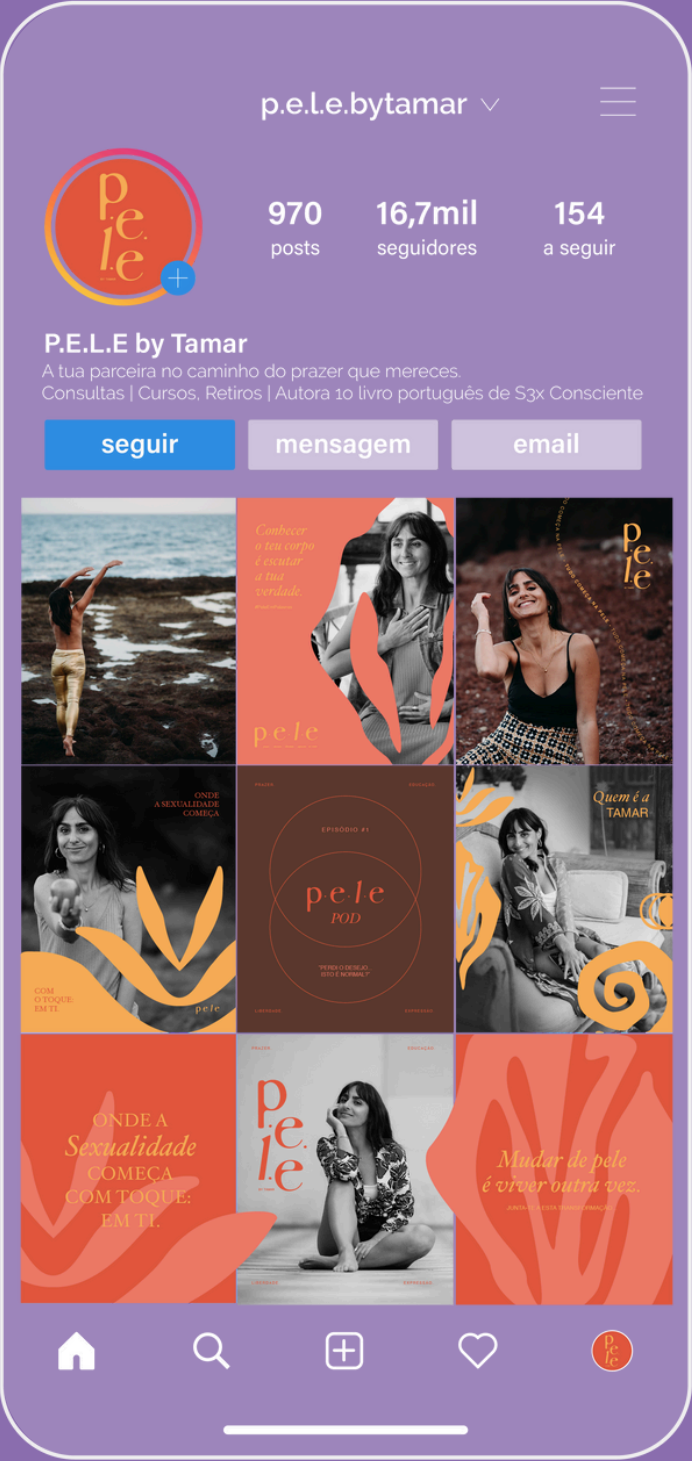


---

TAMAR

## *Contactos para parcerias*

+351 000 000 000  
HELLO@LOREMIPSUM  
WWW.LOREMIPSUM.COM



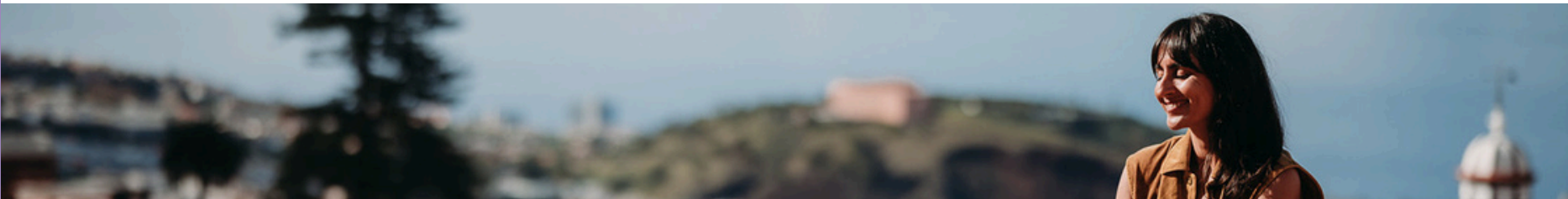
# Instagram

@loremipsum

Seguidores

16.7 m





# Website

[www.loremipsum.pt](http://www.loremipsum.pt)

- Sobre
- Agendamento de consultas e consultorias
- Formações
- Área de membros com conteúdo exclusivo
- Recursos gratuitos
- Espaço para publicidade de parceiros



# Newsletter

Aceda a conteúdos exclusivos que guiam e enriquecem a sua jornada de descoberta através dos princípios poderosos do feminino: sexualidade, criatividade, magnetismo, amorosidade e transformação.

QUERO ASSINAR



*Obrigada  
pela atenção*

p.e.l.e

prazer. educação. liberdade. expressão. BY TAMAR