

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 acrônimo de Prazer, Educação, Liberdade e Expressão – os pilares da marca.



DE “O MEL DA DEUSA” PARA

p·e·l·e by TAMAR

SOBRE A P.E.L.E

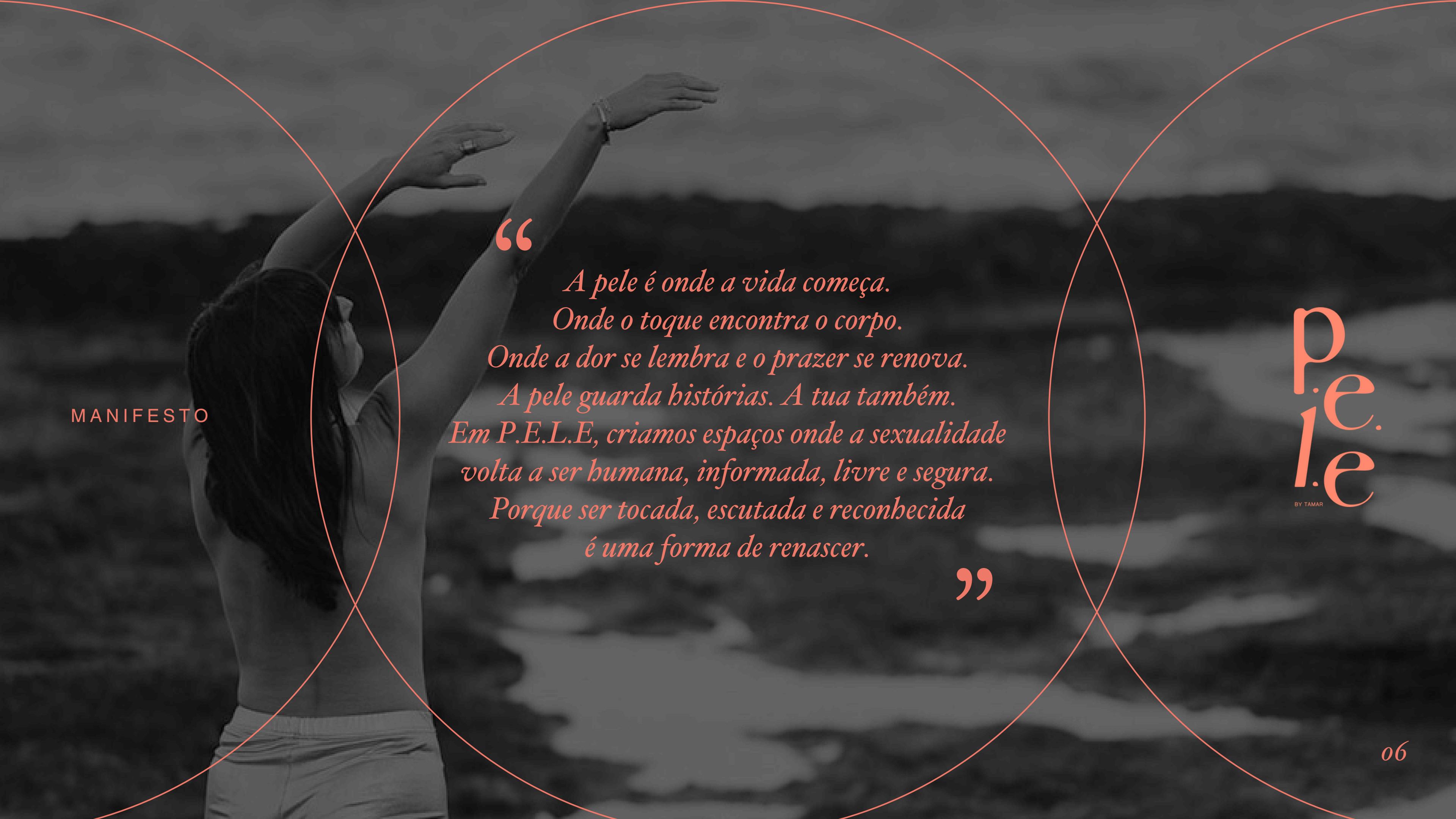
P.E.L.E - PRAZER. EDUCAÇÃO. LIBERDADE. EXPRESSÃO.

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.
l.e**
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.

03

EXPRESSÃO E FORMAÇÃO

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

02

EDUCAÇÃO SEXUAL PARA TODAS AS IDADES

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



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,退ros 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 perspetiva 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



magazine
NOTÍCIAS

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





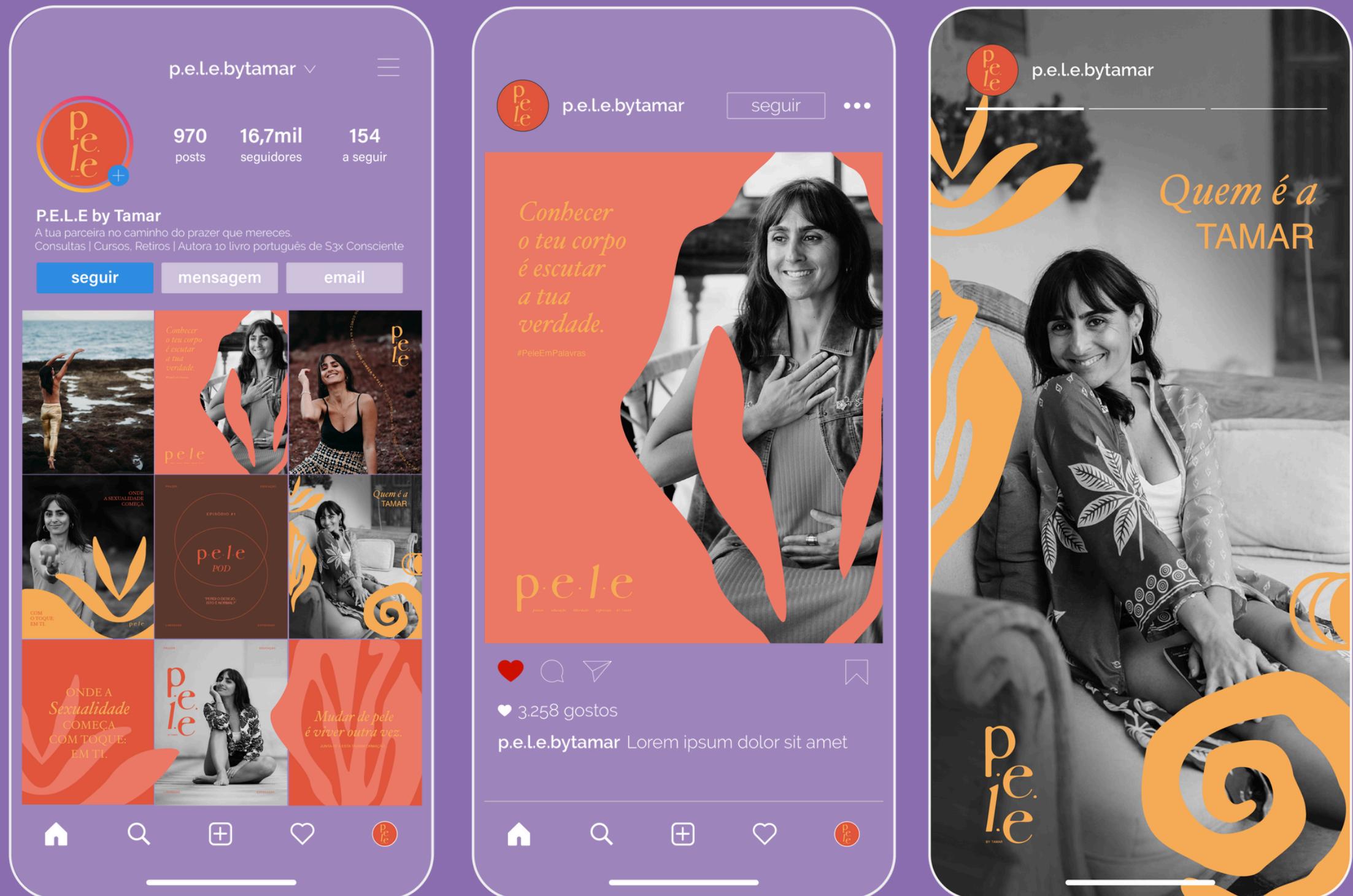
TAMAR

Contactos para parcerias

+351 000 000 000

HELLO@LOREMIPSUM

WWW.LOREMIPSUM.COM

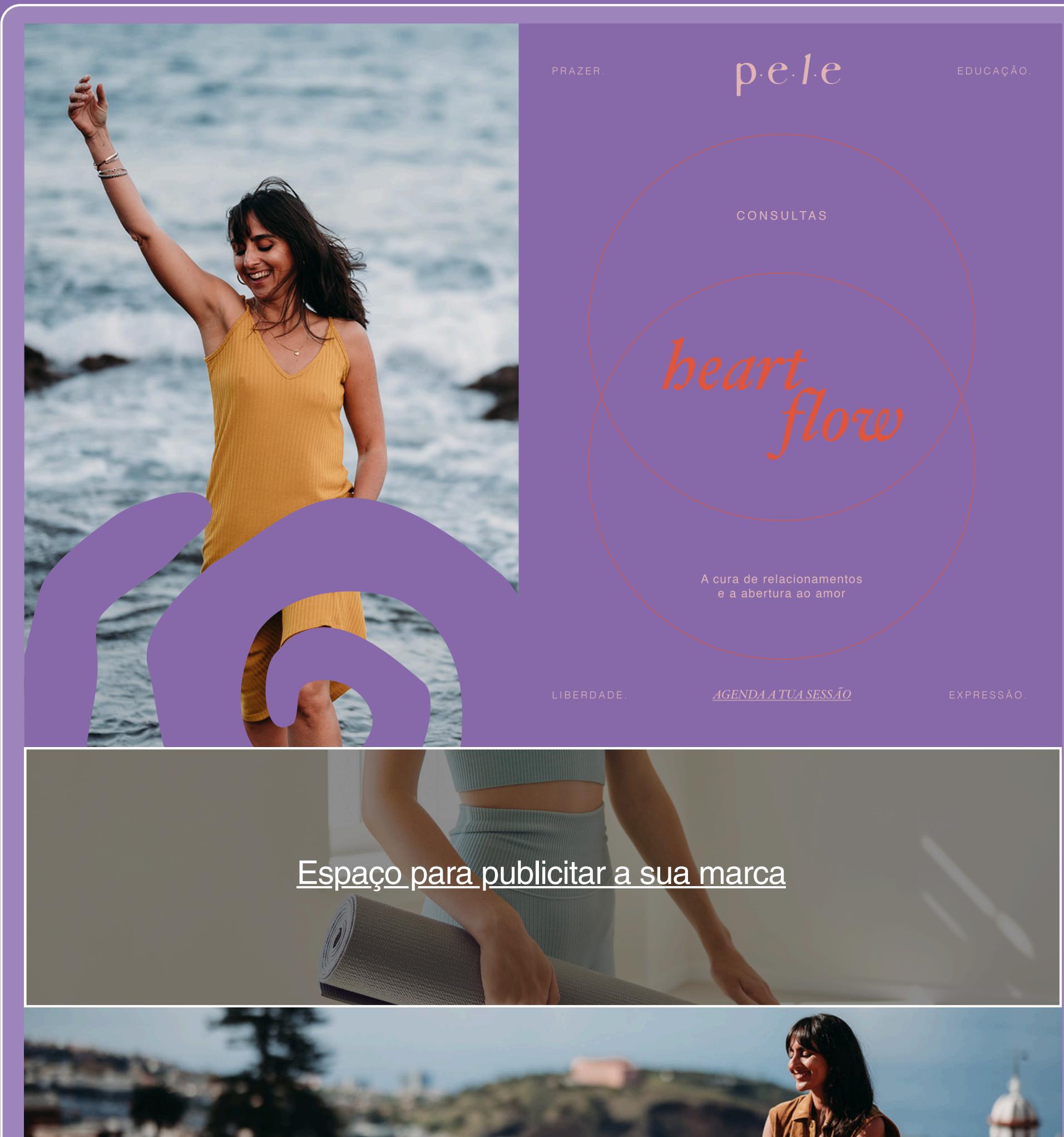


Instagram

@lorem ipsum

Seguidores

16.7 m



Website

www.lorem ipsum.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