

Vivat com o CLUBE



50% OFF
desconto para **assinante**

Aproveite a Academia Curves com, 50% de desconto na taxa de adesão e 25% de desconto na mensalidade. Válido para assinantes do Correio Braziliense devidamente identificados.



50% OFF
desconto para **assinante**

50% de desconto em todos os serviços do Instituto LongeVitate, para assinante e familiares de assinante do Correio Braziliense. Acesse sua carteirinha no App do Correio Braziliense



50% OFF
em todos os serviços

Válido para assinantes e familiares de assinantes, cheque a disponibilidade em (61)98581-2057



25% OFF
desconto para **assinante**

25% de desconto em todos os serviços do Carlinhos Beauty Coiffeur, com exceção da Manicure e Progressiva,

Desconto válido para assinantes e familiares de assinantes do Correio Braziliense.

conheça essa semana:

Yantra Yoga

Existem inúmeras formas de meditar, e é preciso tempo para desdobrá-las. Pode-se afirmar que a verdadeira compreensão da meditação se revela quando descobrimos uma abordagem pessoal única.

Inicialmente, seguir os passos de outrem facilita, como utilizar a respiração para meditar, uma prática associada a Buda, ecoando seus ensinamentos sobre o vazio interior e o nirvana.

Uma meditação mais contemporânea, de origem vietnamita e ainda enraizada no budismo, adota a caminhada como técnica, onde o ato de caminhar se torna a própria meditação.

Costumo dizer aos alunos do estúdio Yantra Yoga Brasília que todos que meditam almejam atingir algo. Entender claramente o que se busca já constitui 90% da solução.

A meditação se insere como um meio de explorar grandes questões: o desejo, a vida e a morte, e, acima de tudo, como viver de forma agradável.

Sua meditação será composta por pausa, percepção, descanso e criação.

Como acessar todas essas dimensões? Inicialmente, está tudo bem em seguir um método, uma linha que outra pessoa desenvolveu para meditar, até que, finalmente, não seja mais suficiente para

você, e a confiança para meditar e viver à sua maneira se estabeleça.

Texto por: Helton Azevedo, proprietário Yantra Yoga.



nos siga no
Instagram

@clubedoassinante.cb



Acesse o nosso site e veja as informações completas, além de todos os benefícios disponíveis

correioBraziliense.com.br/
clubedoassinante

*Consulte as condições de cada benefício no site, só serão concedidos aos assinantes mediante apresentação do cartão digital Clube do Assinante: www.correioBraziliense.com.br/clubedoassinante. Os benefícios ou impresso e de um documento de identificação do titular da assinatura. Central de Atendimento Assinante: (61) 3342-1000 - opção 3.