

# Vivat com o CLUBE



**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



**20% OFF**  
desconto para **assinante**

20% de desconto nos Cursos, Mensalidades e Material Didático. Desconto Válido na Unidade do Jardim Botânico, Quadra 02, Bloco B, Sala 207 2º andar. Válido para assinantes do Correio Braziliense devidamente identificados.



**15% OFF**  
desconto para **assinante**

Desconto de 15% nos planos Rede ou Fitness de qualquer duração, válido somente na Academia Acuas da 412 Sul.

Válido para assinantes do Correio Braziliense devidamente identificados.



nos siga no  
Instagram

@clubedoassinante.cb



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

correio braziliense.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.correio braziliense.com.br/clubedoassinante](http://www.correio braziliense.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.

conheça essa semana:

## Yantra Yoga

Após anos de contato com a meditação, ela se tornou uma parte intrínseca da minha vida. A relação nem sempre foi serena; as percepções sobre a meditação mudaram ao longo do tempo, assim como a abordagem para praticá-la. Dizem que é natural passar por momentos de paixão e frustração antes que a compreensão se solidifique de maneira singular. Inicialmente, experimentei uma meditação carregada de expectativas e promessas não cumpridas. O conto da iluminação e da paz futura sempre me deixava aquém, em débito sobre o que fazer para alcançar tais estados. Um ciclo infinito que, com o tempo, gerou frustração e dúvidas sobre a real possibilidade de encontrar paz interior. Contudo, da descrença surgiu a necessidade de reinterpretar a meditação. Se antes era comparada a andar de bicicleta, hoje se assemelha mais a um momento de pausa. Andar de bicicleta pode ser visto como uma habilidade a ser aprimorada com o tempo, seguindo a lógica de que quanto mais praticamos, melhor nos tornamos — uma visão comum em nossa cultura, destacando o esforço para atingir metas. A meditação, hoje, ocupa esse espaço, e os resultados do esforço são evidentes: maior foco, sono aprimorado, maior produtividade, riqueza interior e paz de espírito. Quem não almeja essas conquistas? Essa mentalidade inicialmente parece adequada, mas a vida, por mais que desejemos, não vem com um manual de instruções. A meditação, concebida como uma pausa reflexiva, não produtiva em si mesma, pode, de maneira indireta, tornar-se produtiva. Seu cerne reside na não produção ou no ócio.

Texto por: Helton Azevedo, proprietário Yantra Yoga.