

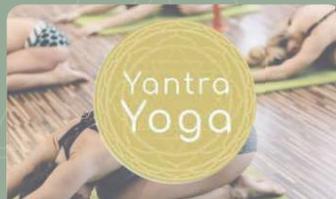
# Vivat

com o  
**CLUBE**  
do assinante  
CORREIO BRAZILIENSE



**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



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

Desconto na mensalidade das aulas de yoga ou nos cursos oferecidos pelo Yantra Yoga.

Válido para assinantes do Correio Braziliense devidamente identificados. Verifique disponibilidade em (61) 99303-2522



**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.



**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.



Descobra vantagens em nosso **instagram**  
**@clubedoassinante.cb**



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

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

Há tantas maneiras de meditar que é preciso tempo para contar as variações e o que cada ativação trabalha na sua mente e corpo!

O mais comum é seguir os passos de quem já tem a prática como hábito, logo é normal começar com exercícios de respiração para meditar, seguindo os direcionamentos de Buddha sobre o vazio interior, o nirvana. Além da técnica de respiração, também existe a meditação vietnamita, feita por meio da caminhada.

Costumo dizer aos meus alunos do estúdio Yantra Yoga Brasília que todos que meditam querem buscar algo, saber o que se deseja, com a prática.

A meditação entra como uma maneira de aproximar questões como o desejo, vida e morte, e o mais importante que é "viver a vida de forma agradável". Com isso, a cada aula o seu processo será composto por pausa, percepção, descanso e criação.

Texto por: Helton Azevedo, proprietário Yantra Yoga.

conheça essa semana:

## Yantra Yoga