



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

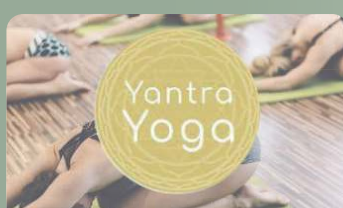
20% de desconto em serviços Fast Escova, exceto manicure, pedicure e maquiagem. Válido somente nas unidades: Asa Sul, Lago Norte e Vicente Pires de segunda a quinta-feira



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.



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



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

*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. Os benefícios ou impresso e de um documento de identificação do titular da assinatura. Central de Atendimento Assinante: (61) 3342-1000 - opção 3.

O que é meditação?
A primeira impressão é ficar parado sem pensar, algo difícil de fazer, simplesmente desligar e não pensar mais nos problemas.

Pensar e refletir fazem parte das capacidades humanas e podem ser utilizadas na meditação. Há diversas maneiras diferentes de meditar e pensar durante esse período de máxima concentração, sejam pensamentos em algo que lhe agrade ou que trazem uma certa tranquilidade.

Para achar uma paz mínima, faz-se necessário olhar para partes interiores desagradáveis, isso faz da meditação algo além de parar de pensar. Precisa-se de elaboração além de não ignorar a nossa capacidade de meditação, realizando não o "pensar comum", mas o "pensar com tempo de pausa".

Texto por: Helton Azevedo, proprietário Yantra Yoga.



conheça essa semana:

Yantra Yoga