

Vivat

com o
CLUBE
do assinante
CORREIO BRAZILIENSE



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.



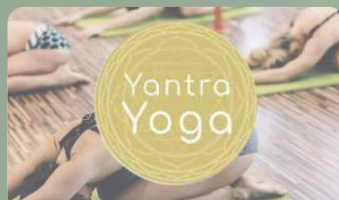
20% OFF
desconto para assinante

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



30% OFF
desconto para assinante

Descontos a partir de 30% para assinantes do Correio Braziliense. Válido para o plano trimestral ou recorrente com pagamento no cartão de crédito.



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**
@clubecorreio braziliense



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.

Como cuidar de quem cuida? Em grupo!

Como mulher multifuncional, ensino e apoio outras mulheres que equilibram várias responsabilidades diárias enquanto promovem o bem-estar alheio. Infelizmente, o cuidado é muitas vezes negligenciado pelos homens, devido à criação competitiva e à minimização da responsabilidade de cuidar. Assumir essa carga traz alegrias e desafios, predominantemente desafiadores.

Compartilho experiências sobre como mulheres e homens podem colaborar no autocuidado, através de atividades colaborativas que regulam emoções e expandem ideias. O cuidado solitário é exaustivo; o colaborativo, restaurador!

Texto por: Dra. Valéria Brito, psicóloga (CRP01 3421), RT da Focus Psicologia e Educação.



conheça essa semana:

Clinica Focus
Psicologia e Educação