

Vivat

com o

CLUBE

do assinante

CORREIO BRAZILIENSE



25% OFF
desconto para **assinante**

Nos serviços oferecidos pelo centro de treinamento AcquaTreino.

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



25% OFF
desconto para **assinante**

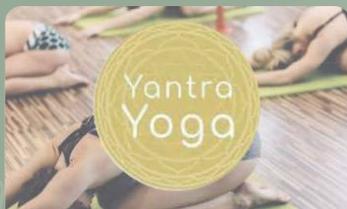
Nas mensalidades do Clube ASSEFE

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.



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



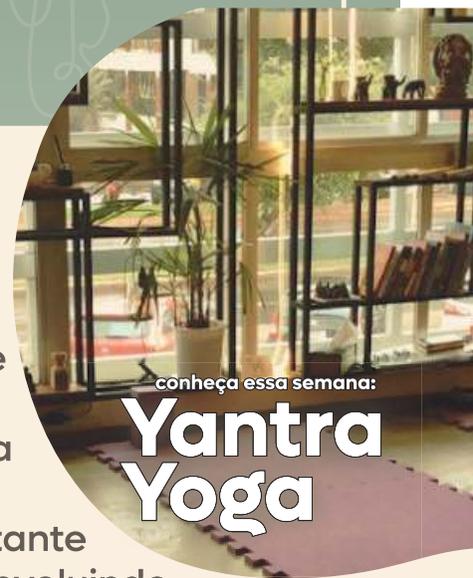
Descobra vantagens em nosso **instagram**
@clubecorreio braziliense



Accesse 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.



conheça essa semana:

Yantra Yoga

Após anos de contato com a meditação, tornou-se parte integrante da minha vida. A jornada não foi fácil, com percepções em constante mudança e técnicas evoluindo.

Inicialmente, repleta de expectativas não cumpridas, o que gerou frustração e dúvida sobre a prometida paz de espírito. Contudo, da descrença emergiu uma nova abordagem: enxergar a meditação como uma pausa, não uma busca incessante por resultados.

Assim como aprender a andar de bicicleta, a prática requer tempo e paciência. Afinal, embora almejemos foco, sono melhorado e paz interior, a vida não vem com manual de instruções. A meditação, como pausa reflexiva, pode indiretamente promover esses benefícios, mas sua essência reside na quietude e não na produtividade.

Texto por: Helton Azevedo, proprietário Yantra Yoga.