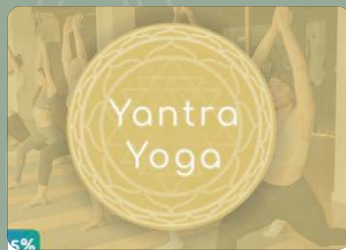


Conheça os parceiros e fique por dentro dos eventos da semana pelos vídeos no Instagram!
@CLUBECORREIOBRAZILIENSE



YANTRA YOGA

Mantenha corpo e mente alinhados com a prática de meditação guiada e yoga! Faça uma aula no Yantra Yoga e comece a sua jornada de autocuidado.

clube
CORREIO BRAZILIENSE
15%
DE DESCONTO*



SUPERA

Conheça o Método Supera para exercitar o cérebro. Indicado para todas idades, assinante do Correio Braziliense tem desconto nas unidades Jardim Botânico e Deck Norte.

clube
CORREIO BRAZILIENSE
20%
DE DESCONTO*



FAST ESCOVA

Lago Norte, Asa Sul e Vicente Pires
Aproveite seu desconto de assinante de segunda a quinta! Bonita sempre, sem hora marcada.

clube
CORREIO BRAZILIENSE
20%
DE DESCONTO*

DeRose Method

DEROSE METHOD

Conheça um dos métodos mais tradicionais de meditação e yoga do mundo!
E aproveite o desconto para assinantes do Correio Braziliense.
Válido para o plano trimestral ou recorrente com pagamento no cartão de crédito

clube
CORREIO BRAZILIENSE
30%
DE DESCONTO*



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.

Essa semana:

Corpo e Mente

O yoga hoje integra corpo e mente, e muitos praticantes buscam unir esses aspectos. Mas será que eles estão desalinhados ou separados? Essas questões estão no cerne do estudo do yoga.

Desde a antiguidade, a relação com o transcendente é evidente, desde pinturas rupestres até artefatos do homem de Neanderthal. A preocupação com o destino da alma após a morte é central em algumas tradições do yoga, que visam interromper o ciclo de reencarnações e sofrimento.

Atualmente, refletimos isso em filmes sobre mundos pós-apocalípticos, onde a esperança de um novo começo surge de cenários devastados. Alguns yogas modernos, propõem um mundo além do sofrimento mundano, através da união da mente e do corpo. Contudo, valorizar o presente, ao invés do transcendente, pode ser um caminho igualmente válido, acessível a todos nós.

Texto por Helton Azevedo, Yantra Yoga parceira Clube do Correio Braziliense.