

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



SOCIEDADE VIPASSANA DE MEDITAÇÃO

Comece sua jornada de autoconhecimento com um dos métodos mais tradicionais de meditação. Não esqueça de utilizar seu desconto de assinante.



ACUAS FITNESS

Visite uma das unidades da rede, ou nosso site, e saiba mais sobre o desconto para assinantes do Correio Braziliense.



CLUBE ASSEFE

O clube conta com áreas de lazer e prática desportiva, dispoñdo de piscina semiolímpica, campo de futebol, quadras desportivas, restaurante, playground infantil e academia ao ar livre.



ESCOLA INFANTIL MEU PEQUENO PRÍNCIPE

Desenhando o futuro com carinho e dedicação. Gostaria de conhecer esse parceiro? Entre em contato com a nossa central de atendimento 61 3342-1000



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:

Meditação para pais e filhos.

A meditação oferece inúmeros benefícios aos pais e suas crianças, ajudando no desenvolvimento de habilidades emocionais, cognitivas e sociais. Ao praticar a atenção plena, as crianças aprendem a regular suas emoções, reduzindo o estresse e a ansiedade. Além disso, a meditação melhora a concentração e o foco, promovendo um melhor desempenho acadêmico. Ao cultivar a compaixão e a empatia, as crianças desenvolvem relacionamentos mais saudáveis e positivos com os outros.

Já meditação para crianças de 6 a 10 anos da Sociedade Vipassana de Meditação oferece um ambiente acolhedor e seguro para os pequenos explorarem essas práticas. A cada primeiro sábado do mês, das 16h às 17h15, os instrutores conduzem sessões especialmente projetadas para crianças, utilizando técnicas adequadas à idade e atividades divertidas para tornar a meditação uma experiência agradável e enriquecedora.

Experimente estimular seus filhos a meditar, proporcionar-lhes os benefícios duradouros dessa prática. Em família é mais fácil cultivarmos a paz interior, a alegria e o bem-estar, preparando nossas crianças para uma vida mais equilibrada e harmoniosa.

Texto por Marcus Santos, Sociedade Vipassana de Meditação parceira Clube do Correio Braziliense.