

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



ESPAÇO TERAPÊUTICO MAURA CHIATTONE

Acupuntura auricular, ventosaterapia, cone hindu, florais de Bach e cromoterapia para bem-estar mental em Brasília.

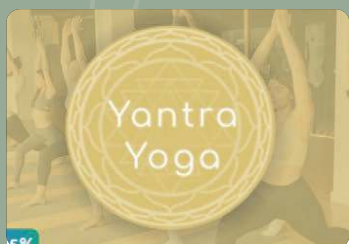
clube 50%
CORREIO BRAZILIENSE DE DESCONTO*



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 20%
CORREIO BRAZILIENSE DE DESCONTO*



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 15%
CORREIO BRAZILIENSE 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 20%
CORREIO BRAZILIENSE 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:

Um yoga mais humano

É fácil perceber as pressões que recebemos, trabalhar mais, acordar cedo, prazos de entrega, realizar coisas no modo multitarefa. Em um mundo em que o descanso, pausa e ócio tem menos valor, fazer uma coisa de cada vez, ouvir um áudio na velocidade 1x, são práticas do passado.

Hoje em dia, quanto mais rápidas as coisas são realizadas ao mesmo tempo, mais capaz alguém parece ser. Se, fazer yoga, meditar, respirar, relaxar, apenas para trabalhar mais e mais, ter energia para realizar muitas coisas de uma vez sem estar tão cansado, buscar mais performance, então, esse yoga pode reforçar uma vida voltada para a cobrança. Ou apenas oferecer um momento de breve descanso, para assim retornar ao ritmo acelerado sem que o corpo desmorone de fato.

Ao passo que um yoga que permita outra forma de ver o mundo, sem tamanha pressão, pressa ou altas demandas, respeitando os limites do corpo e da mente do praticante, esse sim mais humano e menos robótico.

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