

@CLUBECORREIOBRAZILIENSE

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



### ESPAÇO TERAPÊUTICO MAURA CHIATTONE

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

clube  
CORREIO BRAZILIENSE  
**50%**  
DE DESCONTO\*



### 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.

clube  
CORREIO BRAZILIENSE  
**30%**  
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  
CORREIO BRAZILIENSE  
**15%**  
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](http://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:

#### Efeitos da meditação no dia a dia

Meditar é uma jornada de autoconhecimento e crescimento espiritual. A prática da atenção plena permite estar presentes em cada momento, observando melhor cada pensamentos, emoções e sensações, sem julgá-los.

O ato envolve a contemplação do corpo, começando pela observação da respiração e das posturas corporais. Isso se estende às atividades diárias e ao reconhecimento dos elementos do corpo. Aprofunde-se na análise das sensações, identificando e compreendendo as experiências agradáveis, desagradáveis e neutras, além das reações emocionais que elas provocam. Explore também a mente, observando seus estados e a natureza dos pensamentos.

Convide alguém querido e venha aprender mais sobre a prática na Sociedade Vipassana de Meditação, localizada na 909 norte! A meditação fortalece sua conexão consigo mesmo e com o mundo ao redor, cultivando ética e equanimidade para enfrentar os desafios da vida com serenidade e compaixão.

#### Está pronto para essa transformação?

crédito:

Marcus Santos, Sociedade Vipassana de Meditação

Texto por Amanda Luz, Clube do Correio Braziliense.