

@CLUBECORREIOBRAZILIENSE

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

Esta semana:

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*

Yantra
Yoga

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*

Vipassana

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*



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.

Meditação como auxílio para tratar medos e ansiedade

Faltam pouco mais de 60 dias para o fim do ano, e as preocupações com o cumprimento das metas aumentam. A incerteza sobre o que esperar nos próximos dias pode gerar sentimentos como dúvida, medo e insegurança, típicos da ansiedade.

Quando esses sentimentos negativos surgem, é importante buscar alternativas para acalmar a mente e focar no presente. Uma excelente opção é a meditação guiada, que ajuda a controlar a respiração, reduzir o estresse, entre outros benefícios.

A Sociedade Vipassana, por exemplo, utiliza técnicas que aprimoram a percepção da realidade e trazem melhorias significativas na concentração, atenção, memória e organização mental. Além disso, há uma redução da percepção de fadiga, fatores que influenciam diretamente no desempenho diário.

Mais informações:
Vipassana - (61) 98481-2187

Texto por: Amanda Luz, Clube Correio Braziliense