

@CLUBECORREIOBRAZILIENSE

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

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

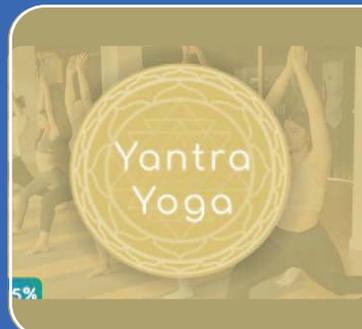
clube
CORREIO BRAZILIENSE
30%
DE DESCONTO*



ACQUATREINO

Assinante do Correio Braziliense tem 25% de desconto na modalidade Deep Water Running (Corrida na Água)

clube
CORREIO BRAZILIENSE
25%
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. 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:

Atividade física como alternativa de prevenção do câncer de próstata

Em novembro, a campanha de conscientização e prevenção ao câncer de próstata ganha destaque. O câncer de próstata, uma das doenças que mais afeta homens, pode ser prevenido por meio de hábitos diários, como manter uma alimentação saudável, ter uma boa qualidade de sono e praticar atividades físicas.

Alguns casos podem ser evitados por meio de práticas saudáveis, como manter o peso corporal adequado, exercitar-se regularmente, entre outras ações que promovem o bem-estar e cuidados simples com a saúde.

Para auxiliar no processo de busca por uma vida saudável e na prevenção de doenças como o câncer, é fundamental realizar atividades físicas com acompanhamento profissional, garantindo que os exercícios sejam adaptados à realidade de cada homem.

Pensando nisso, o Clube Correio Braziliense oferece descontos em espaços como Yantra Yoga e De Rose, que trabalham o corpo de dentro para fora, proporcionando equilíbrio mental e maior consciência corporal. Entre os parceiros, também estão o Acuas Fitness, que oferece acompanhamento especializado em musculação e natação.

Lembre-se que é recomendado fazer o exame preventivo aos 50 anos e aos 45 anos para aqueles que possuem histórico de doença na família. Cuidar da saúde também é coisa de homem!

Serviço:

Yantra Yoga - (61) 99303-2522

De Rose - (61) 99632-4350

Acuas Fitness - acuasfitness.com.br ou procure a unidade mais próxima

Texto por Amanda Luz, Clube do Correio Braziliense.