

@CLUBECORREIOBRAZILIENSE

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

Essa semana:

Bem-Estar Holístico: O Equilíbrio Entre Corpo, Mente e Alma

O verdadeiro equilíbrio é um estado de harmonia que integra corpo, mente e alma, encontrado nos pequenos hábitos que adotamos no dia a dia. Praticar o bem-estar holístico significa buscar essa integração e reconhecer que cada aspecto da nossa vida está interligado, criando um ciclo de saúde e felicidade.

Comece pela mente. Reserve momentos para o silêncio e para a introspecção. Experimente o Studio Yantra Yoga, onde yoga, meditação, relaxamento e técnicas de respiração são combinados em um método único que promove bem-estar e clareza mental. Desconectar-se do excesso de informações ao cultivar práticas que acalmem a mente diretamente, principalmente, na forma como enfrentamos os desafios diários, nos tornando mais tranquilos e resilientes.

O cuidado com o corpo é outro pilar essencial. Atividades como caminhadas ao ar livre, dança ou yoga não só beneficiam a saúde física, mas também proporcionam prazer e equilíbrio emocional. Para enriquecer ainda mais essa conexão com o presente, explore ambientes que inspiram relaxamento e alegria. Uma opção incrível é visitar um parque aquático Bali Park às margens do Lago Corumbá IV, com a maior praia artificial da América do Sul. Esse espaço único combina diversão, natureza e momentos inesquecíveis, promovendo uma sensação profunda de paz e completude. Quando cuidamos da mente, do corpo e da alma de forma integrada, vivemos com mais equilíbrio, felicidade e propósito.

Mais informações:

@clubecorreio braziliense no instagram

site: clubedoassinante.correio braziliense.com.br

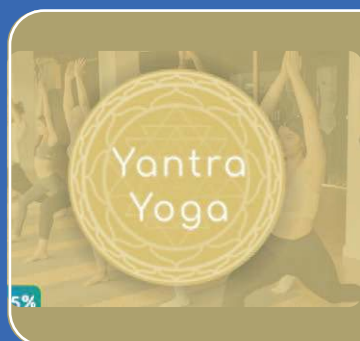
Yantra yoga: yantrayogabrasilia.com.br

Telefone: (61) 99303-2522

Bali Park: balipark.com.br/

Telefone: (61) 3033-1045

Texto por - Clube Correio Braziliense



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*



BALI PARK

Localizado Em Luziânia às Margens Do Lago C4 . Construa Memórias Incríveis Nesse Paraíso.

20% de desconto na compra do Day use

clube
CORREIO BRAZILIENSE
20%
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*



Acesse o nosso site e veja as informações completas, além de todos os benefícios disponíveis

<http://clubedoassinante.correio braziliense.com.br>

*Consulte as condições de cada parceiro no site. Os benefícios serão concedidos mediante apresentação da carteirinha digital Clube do Assinante, disponível no App Correio Braziliense e de um documento de identificação do titular da assinatura. Central de Atendimento Assinante: (61) 3342-1000 - opção 3