



@CLUBECORREIOBRAZILIENSE

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

Essa semana:



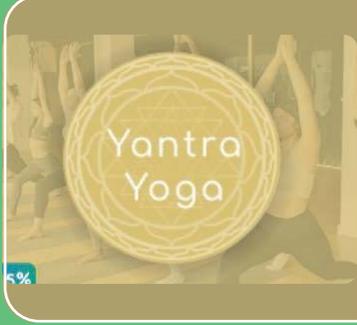
BLANC SPA

O Blanc Spa é um Spa Urbano com fácil acesso e localização no Centro Clínico Sudoeste, onde a sua manhã ou tarde tornar-se momentos agradáveis de relaxamento e cuidados com o seu corpo.




FAST ESCOVA

Unidades Lago Norte, Asa Sul e Vicente Pires
Aproveite o desconto de assinante para cuidar da beleza.
Desconto de Segunda a Quinta

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.




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

Como meditar?

Há tantas maneiras de meditar que é preciso tempo para contar as variações e o que cada ativação trabalha na sua mente e corpo!

O mais comum é seguir os passos de quem já tem a prática como hábito, logo é normal começar com exercícios de respiração para meditar, seguindo os direcionamentos de Buddha sobre o vazio interior, o nirvana. Além da técnica de respiração, também existe a meditação vietnamita, feita por meio da caminhada.

Costumo dizer aos meus alunos do estúdio Yantra Yoga Brasília que todos que meditam querem buscar algo, saber o que se deseja, com a prática, é alcançar é ter 90% da solução.

A meditação entra como uma maneira de aproximar questões como o desejo, vida e morte, e o mais importante que é "viver a vida de forma agradável". Com isso, a cada aula o seu processo será composto por pausa, percepção, descanso e criação.

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