

@CLUBECORREIOBRAZILIENSE

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

BLANC  
SPA

### 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.

clube  
CORREIO BRAZILIENSE  
10%  
DE DESCONTO\*

fastescova  
Você linda todo dia!

### FAST ESCOVA

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

clube  
CORREIO BRAZILIENSE  
20%  
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\*



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:

#### 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.