



 @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.

 **10% DE DESCONTO***



FAST ESCOVA

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

 **20% 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.

 **15% DE DESCONTO***

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

Yoga, coragem e medo

Yoga tem a ver com medo e coragem. Entender a si mesmo, não dizer que é uma daquelas tarefas impossíveis. Saber como o mundo funciona é praticamente um sonho.

Talvez seja esse o segredo, não saber. É difícil viver sem saber, de fato parece um mistério. É o medo de não saber que cria fórmulas e esquemas para dar alguma organização, mesmo que precária. Porém, importante, pois é ela que estrutura nosso convívio. Mas o desconhecido bate à porta. Não há nada de ruim nisso, se pudéssemos aproveitar esse lugar de não saber, seria como um mundo encantado.

Creio que pode ser possível. Ao falhar em organizar o mundo, a mente percebe-se como incapaz, e não merecedora de momentos agradáveis. Como a punição de que nada pode ser considerado bom, nem a si mesmo. É de onde os traumas nascem, diante de um conflito intenso a explicação não dá conta por ser um conflito muito duro. Poder viver no mistério é algo que gera medo, entretanto um medo que pode ser sentido, um medo de saber dos limites, diante do fracasso ao tentar entender o mundo. Entender é dominar, uma pretensão muito grande, o medo é de falhar de não compreender, e pode ser sentido, um lembrete de que não compreender é um caminho bem lúcido. Exige coragem e medo. Poder relaxar nesse caminho é como abrir os olhos de noite.

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