

#SAÚDE

MAR



TENHA O CORPO E MENTE EM SINTONIA

No mês de março, é comemorado o Dia da Saúde e Nutrição, uma data para repensar sobre os cuidados com o seu corpo e mente.



O QUE FAZ UM CORPO E MENTE EM SINTONIA?

Quanto mais a mente e o corpo estão em harmonia mais nós podemos vislumbrar melhores resultados físicos e mentais.



MEDITAÇÃO COMO ALIADA

O fato de focar no agora, sem julgamentos e pensamentos sabotadores, pode ser uma experiência rica e poderosa para o bem-estar físico e mental de quem pratica meditação.



SEU CORPO AGRADECE

Ajustar a sua rotina para um sono saudável pode ter uma mudança significativa na sua qualidade de vida. Além de reforçar a imunidade, renovar as células e neutralizar radicais livres para elevar o nosso humor.

Grupo

SPLICE

#DIADEDOAR

#DOASOROCABA