

Um convite especial para...

meditar



Instituto
Anandah

The logo for Instituto Anandah features the name in a stylized font. The word 'Instituto' is in black, and 'Anandah' is in purple. There are three silhouettes: a yellow one on the left, a black one on the 'o' in 'Instituto', and a black one on the 'h' in 'Anandah'. The silhouettes represent various yoga or fitness poses.

É importante se cuidar...

Algumas vezes a rotina se torna agitada com alta carga de estresse e todas essas tensões alteram nossa saúde física e mental.

Foi pensando nisso que preparamos esse presente para que possa conhecer mais sobre a técnica da **MEDITAÇÃO**.

Muitos são os estímulos externos e se torna fácil sermos sufocados pela rotina e pelas obrigações do cotidiano, nesses momentos é importante lembrar-se de cuidar de si mesmo para manter o equilíbrio e seguir com os afazeres e as responsabilidades de forma mais leve.

Nós do Instituto Anandah gostaríamos de te presentear com algumas dicas que podem te ajudar nesse momento delicado que estamos vivendo.

Esse material terá como foco a milenar arte da **MEDITAÇÃO**



O que você pensa quando falamos de meditação?

Algumas pessoas pensam que apenas monges ou pessoas que vivem em lugares distantes da cidade são capazes de meditar e que existe apenas uma forma de fazer isso. Na verdade o universo da meditação nos proporciona diversos métodos e facilidades que podem ser aplicadas no dia a dia.

A técnica de meditação vem conquistando **adeptos de diversos perfis** sejam esses monges ou executivos, anônimos ou famosos esse método está disponível para todos independente de quem sejam.



Veja alguns benefícios da meditação



REDUZ ESTRESSE

Redução do estresse,
da ansiedade e da
síndrome
do pânico.



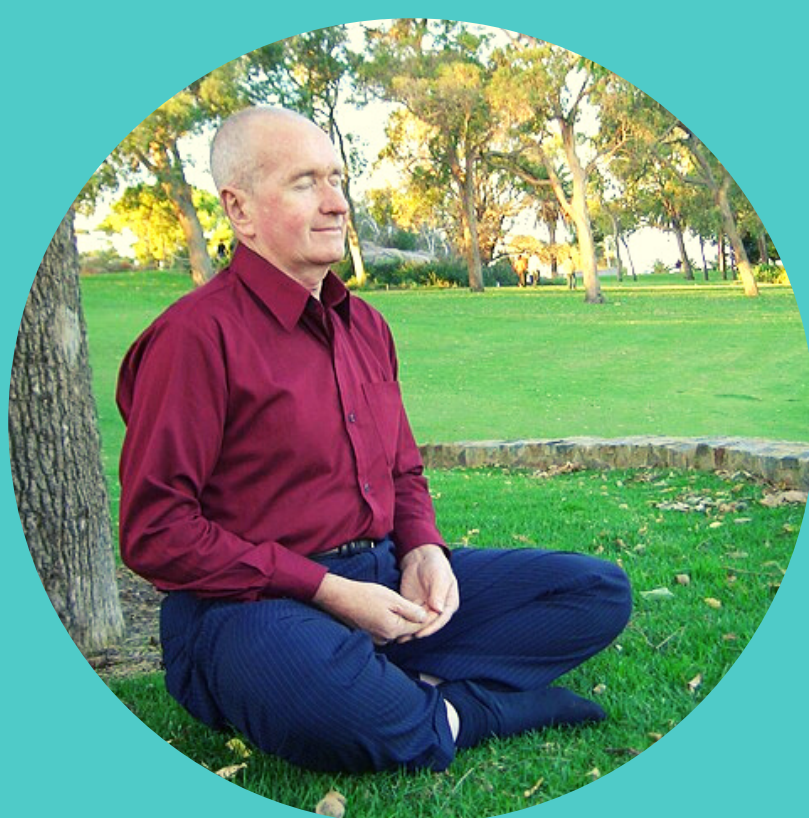
SAÚDE FÍSICA

Fortalecimento do
sistema
imunológico.



DESENVOLVIMENTO

Ajuda no
Autoconhecimento.



SAÚDE MENTAL

Redução dos
sintomas
relacionados a
depressão.



AUTOCONFIANÇA

Melhoria
na autoestima.



PRODUTIVIDADE

Aumento da
atenção e
memória.

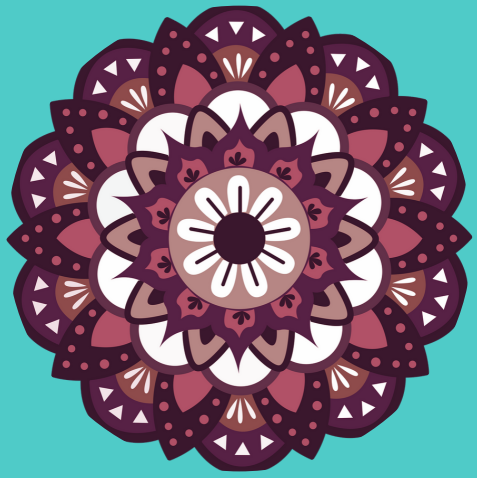
Exercício
Meditação
Mindfulness

- 1 Sente-se em um lugar tranquilo onde não será interrompido
- 2 Não se distraia com pensamentos deixe-os ir e vir
- 3 Respire profundamente 4 vezes: inspire pelo nariz e expire pela boca
- 4 Percorra mentalmente todas as partes do seu corpo dos pés a cabeça
- 5 Perceba as sensações de cada parte do corpo

**O SEGREDO DO
MINDFULNESS É FICAR
CONSCIENTE NO TEMPO
PRESENTE NO AQUI E AGORA.**



Nossas meditações



MEDITAÇÃO DE AUTOCURA (MAC)

Trabalha com mais de 40 tópicos focando em nossa mente subconsciente. Utiliza elementos como: música, aromaterapia, cromoterapia, terapia de pedras e cristais.



MEDITAÇÃO MINDFULNESS

Essa técnica nos ajuda ficar plenamente consciente inclusive no meio das atividades do cotidiano onde muitas vezes somos levados pelo "piloto automático".



MEDITAÇÃO PARA CRIANÇAS

Por estarem em uma fase de desenvolvimento elas ficam expostas a diversas influências. A meditação também se torna um caminho saudável e cheio de cuidado para os pequenos.



TREINAMENTO AUTÓGENO – TA

Esse método tem como objetivo tranquilidade interna e autocontrole seus efeitos são vários entre eles melhorias do rendimento físico e cognitivo. Acompanhamento médio de três a quatro meses.



RELAXAMENTO PROGRESSIVO DE JACOBSON – RMP

Muito indicada para lidar com ansiedade pois causa um relaxamento muscular e mental. Parte dessa técnica consiste em contrair e relaxar algumas partes do corpo .

*Aqui no Instituto Anandah
estamos preparados para te
atender.*

*Temos profissionais e estruturas
feitas com todo cuidado e
carinho que merece.*

Aproveite e agende sua aula!

**Clique Aqui
Para Agendar**



www.institutoanandah.com.br
(61) 3046-1890 / 98106-5501