



Saúde e bem-estar

Respire profundamente

Você já ouviu falar em aromaterapia, meditação ou arte-terapia? Essas práticas terapêuticas são reconhecidas como medicina complementar pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e vão muito além do relaxamento: elas ajudam no controle da ansiedade, diminuem sintomas de doenças, fortalecem o sistema imunológico e contribuem com a melhoria da qualidade de vida.

A dica do **Saúde em Casa** desta semana é a meditação. Que tal incluir essa prática no seu cotidiano? Você pode começar separando dez minutos por dia para acalmar a mente.

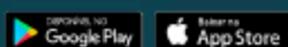


- **Separe um tempo para você**
- **Sente-se de maneira confortável:** em uma almofada, no chão ou em uma cadeira segura
- **Tente manter as costas firmes e as mãos abertas com as palmas apoiadas no joelho**
- **Preste atenção na sua respiração.**
- **Feche os olhos ou mantenha o olhar em um ponto fixo para baixo**
- **Mantenha a boca entreaberta para o ar circular**
- **Deixe os pensamentos fluírem sem controlar**

Você também pode conferir as aulas de yoga no nosso **canal do YouTube**

*Médico responsável:
DR. José Mário
CRM 44582 PR.*

Baixe agora App



www.clinipam.com.br

Redes sociais:

