



Convite para você,

Para muitas pessoas estar sadio é simplesmente não estar doente. Será que isso é suficiente? Às vezes a voz da **saúde** é a voz do **corpo** grato. A fração da **Energia Primordial** que habita em você e indistintamente, e na mesma intensidade, habita também todas as demais partículas que compõem o **Universo**, precisa estar em equilíbrio. Em muitas situações da vida será, sem dúvida, necessário um grande esforço para criar momentos de calma interior. As ondas da vida exterior pressionam o homem interior de todos os lados quando o indivíduo não domina essa vida, mas é dominado por ela.

Sendo assim, convido você a cuidar da sua saúde. O **YOGA** será nosso instrumento e nosso fator de **equilíbrio** e **autoconhecimento**. A pele é o maior órgão do nosso corpo e pesa 17% da nossa massa corporal. É o órgão do tato e contato com as pessoas. E o tato permanece ativo mesmo depois que a visão e a audição começam a desaparecer. O toque também é essencial para o conforto e a autoestima. O primeiro estímulo sensorial da vida humana vem da sensação de toque quando ainda estamos no útero e a primeira ligação emocional de uma criança é construída a partir do contato físico com os pais – base de seu futuro desenvolvimento emocional e intelectual.

Use o seu corpo para encontrar **equilíbrio** e expandir a sua **consciência**. A calma dos momentos de recolhimento terá seu efeito na vida cotidiana. Sobre todo o seu mundo exterior derrama-se uma luz interior. E pouco a pouco essa luz exercerá influência sobre a sua vida comum. Só o que vivenciamos interiormente nos dá a chave para as belezas do mundo exterior. Sinta-se em casa no seu próprio corpo.

Sejam bem-vindes! O yoga é um portal sempre disponível...

giovanna c barreto

1yogaparacad ذخ

“Como terapeuta corporal, sempre desfrutei o privilégio de esculpir tecidos, cartilagens, memórias e sentimentos; de tocar e ser tocada pela riqueza que somos nós, cada um com sua história, seus limites e possibilidades. Desses encontros veio a compreensão de que são vários os caminhos possíveis de experimentação. Somos singulares, e o que importa realmente é aquilo que atende melhor a cada um, em cada momento de sua vida. Sempre desejei que o compromisso com o olhar competente e individualizado sobre cada um fosse a minha marca registrada. E acredito que as terapias corporais flexibilizam não só o corpo como também nossa maneira de ser e de estar na vida. Meu desejo é que este seja um espaço de acolhimento, no qual se possa ousar e celebrar todos os gestos possíveis” Marion Kelson