

# De corpo e alma

Aromaterapia, banhos de banheira e dieta PRÓ-FELICIDADE são alguns dos *caminhos* para encerrar o ano mais leve e ter um verão ZEN

## AQUI E AGORA

Você culpa a correria do dia a dia por não conseguir colocar em ação a promessa de meditar com frequência? A rotina mais flexível das férias é a oportunidade perfeita para praticar mindfulness, técnica hit que propõe atenção plena no aqui e agora, com base na meditação. Já pipocam nas grandes cidades espaços dedicados à atividade, caso do Moved by Mindfulness, estúdio recém-inaugurado em São Paulo que oferece sessões com duração de 30 minutos - não é necessário agendamento prévio. A aula avulsa custa R\$55. Alameda Gabriel Monteiro da Silva, 1.394, Jardim América. [movedbymindfulness.com.br](http://movedbymindfulness.com.br)