

# CURSO



## “Criando um oásis de paz e tranquilidade”

A essência da meditação é encontrar uma âncora de paz e calma interiores. Como nada na nossa vida é permanente, a meditação cria o nosso próprio oásis interior, intocável pelas mudanças constantes e incertezas.

Simply Meditation harmoniza a mente, coração e emoções. Com a redução do stress, a nossa saúde melhora, assim como a nossa capacidade de trabalho. Mas, o mais importante de tudo, é que a Simply Meditation muda a maneira de como nos sentimos por dentro e a nossa qualidade de vida alcança novos níveis.

Se deseja mudar, mude AGORA, não deixe para amanhã. O momento para mudar é sempre o presente.

### **Nível Fisiológico**

Fortalece o sistema imunitário;  
Equilibra o sistema nervoso;  
Baixa a pressão arterial;  
Previne a doença e ajuda na recuperação.

### **Nível Emocional e Mental**

Reduz o stress;  
Cria serenidade e paz;  
Aumenta a confiança;  
Melhora a concentração.

### **Nível Espiritual**

Desperta a paz interior;  
Desenvolve a paciência;  
Desenvolve a equanimidade

As técnicas ensinadas neste curso são fáceis de seguir e praticar. Poderá sentir os benefícios quase de imediato, pois só requer uns 5-10 minutos de prática diária. Pronto para a mudança?

**Inscreva-se num curso de Simply Meditation.**

Inscrições abertas. Lugares limitados.

+ info : <http://www.simplymeditationhale.com/>

**Cristina Martins**

Professora Certificada Simply Meditation

[atma.plenitude.iharmonia@gmail.com](mailto:atma.plenitude.iharmonia@gmail.com)

[www.iharmonia.com](http://www.iharmonia.com)

917937373