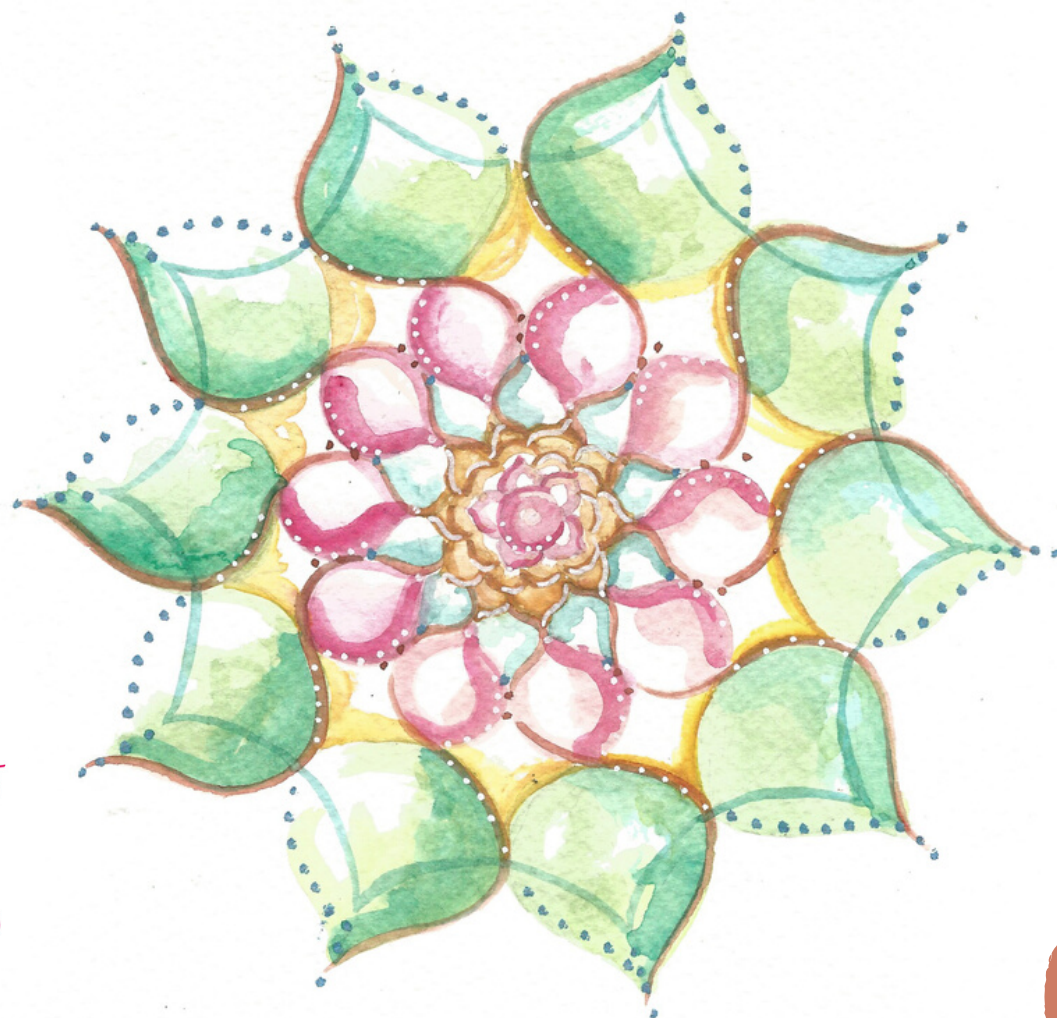


Meditação da MANDALA

Yoga e Meditação



Sara Glória

Contemplar uma Mandala acompanhando com a Respiração é uma forma de Meditação. Podes acompanhar de uma música tranquila! Senta-te cómodo, coloca a mandala a um braço de distância e à altura do teu olhar, respira de forma consciente e observa cada detalhe desta Mandala. Qualquer ideia que tenhas é bem vinda. Boa contemplação!



Arco Íris

Por Lisa Bompastor, Sara Glória e Marília Lopes