

Um Chá, Torradas e Yôga

Escrito por Mário Gonçalves
Domingo, 10 Novembro 2013 10:09



O convite do professor de yoga Bruno Reis é simples. Ao acordar espreguice-se, devolvendo força e vitalidade aos músculos do seu corpo. Nada melhor para começar um dia de trabalho. Pela frente, vamos ter um dia difícil. A rotina do costume.

Entre o chá e as torradas da manhã, respire de forma a tranquilizar a mente e a revitalizar o corpo. Se sentir o stress acumular, faça alguns exercícios que aliviam as tensões musculares, corrigem a postura e fortalecem a musculatura, tudo sentado à sua secretária.

Quanto ao resto, é melhor ler o livro e seguir os conselhos.

Bruno Reis

Um Chá, Torradas e Yôga

Esfera dos Livros