

Vinte e um dias com Inês Roseta em meditação online

written by O Cidadão | 31 de Dezembro, 2024



Inês Roseta, terapeuta em Anatomia Funcional e professora de Ashtanga Yoga e Meditação Yoga, anunciou o arranque de um **grupo de meditação** que terá lugar no início do próximo ano.

Durante a apresentação, nas redes sociais, destacou o impacto da prática na gestão de pensamentos e na redução de medos e sofrimentos. ***“Vivemos frequentemente com uma mente descontrolada, que gera sofrimento e medo. A meditação ensina-nos a observar, compreender e controlar os pensamentos”***, afirmou.



Direitos Reservados

O programa terá sessões diárias às 21 horas, com uma duração de 21 minutos cada, e inclui uma reunião intermédia para esclarecer dúvidas e fornecer orientações adicionais.

Os participantes terão acesso a um **grupo fechado no WhatsApp**, gerido exclusivamente por Inês Roseta, onde serão partilhadas dicas e informações para apoiar a prática. **O link de acesso ao ZOOM será enviado previamente**, mantendo-se inalterado para todo o ciclo de meditações.

Segundo a professora, a iniciativa está aberta a pessoas sem experiência prévia, sendo necessário, no mínimo, apenas um telefone e auscultadores para participar. Inês Roseta guiará os primeiros momentos de cada sessão, permitindo gradualmente períodos de silêncio para promover autonomia na prática.

Ainda vai a tempo de se inscrever. Mais detalhes e inscrições estão disponíveis através do link: <https://tinyurl.com/2ca4vaz4>

OC/RPC