

ESTÚDIOS DE MEDITAÇÃO URBANOS

Respire fundo: estamos passando por uma invasão mindful. Pense quantas vezes ao longo deste ano você leu dicas de como ser mindful durante a atividade física, tomando banho, trabalhando, transando, comendo pipoca, assistindo ao horário eleitoral gratuito, ouvindo uma entrevista de Trump. Agora chegou a vez dos estúdios urbanos de meditação. Nova York e Los Angeles lançaram moda e, por aqui, a movimentada rua Gabriel Monteiro da Silva, em São Paulo, acaba de receber o Moved by Mindfulness, primeiro estúdio na cidade com sessões guiadas de mindfulness durante o dia todo. O espaço funciona como um “ponto de cultivo do silêncio”, segundo seus fundadores, Moira Malzoni e Marcelo Maia. São duas salas de meditação, um espaço externo para leitura, café e área de descanso. As sessões de mindfulness têm 30 minutos e são guiadas por instrutores certificados. Os participantes não precisam ter nenhuma experiência prévia.

HORÁRIO: de segunda a sexta, das 7h às 20h, e aos sábados, das 10h às 20h

VALOR: os alunos podem escolher entre aulas avulsas (R\$ 30 valor inicial) e planos mensais movedbymindfulness.com

