

Conheça os benefícios do chá verde e como preparar o copo perfeito

Todo mundo sabe que faz bem, mas será que você entende os reais benefícios dessa erva?

Dicas básicas para sentir-se melhor o dia todo

O corpo fala: mas pouca gente escuta o que ele quer dizer. E pior: há os que escutam e não entendem mesmo. Pois aprenda a sentir seu corpo e descubra a incrível diferença que isso pode fazer na sua vida

Mulheres sobre o fio da navalha

Leio em vários veículos que a síndrome de Burnout cresce entre profissionais mulheres no mundo.

Vamos ajudar! Mais e melhor – é possível e necessário

Nesses dias de isolamento e terror a sociedade solidária tenta se organizar – e consegue!!

Decisão de ano novo: escolha meditar em vez de parar de fumar!

Esse ano em vez das clássicas decisões de novo ano comecei com a leitura do livro “A Ciência da meditação”.