

Meditação Guiada

A meditação guiada utiliza a voz de um guia (gravada ou ao vivo) para conduzir a prática.

Como praticar:

1. Escolha uma meditação guiada de sua preferência (áudio ou vídeo).
2. Sente-se ou deite-se confortavelmente e dê play na meditação.
3. Siga as instruções do guia, relaxando corpo e mente conforme orientado.

Ideal para iniciantes e para aliviar o estresse.