

Edição do dia 13/10/2018

13/10/2018 08h45 - Atualizado em 13/10/2018 08h45

Escolas, empresas e o SUS adotam a prática da meditação

Meditar ajuda na concentração, no relaxamento e no alívio do estresse.



FACEBOOK



Você já pensou em uma escola onde as crianças têm aula de meditação? E em uma empresa em que os funcionários aproveitam a hora do almoço para deixar o estresse de lado e se concentrar? Você sabia que o Sistema Único de Saúde, o SUS, usa a meditação para tratar doenças crônicas? A repórter Mariane Salerno foi conhecer tudo isso e aproveitou para aprender a meditar num templo budista.