

Intensivo

Ritmos

do Bem-Estar

Meditação Naam



Sukshma Vyayama



Meditação Naam + Sukshma Vyayama
o melhor caminho para a saúde

Como é o programa?

Quero me inscrever!



Giu Bergamo

RITMOS DO BEM-ESTAR

Meditação Naam

Segundas-feiras
7h as 7h45



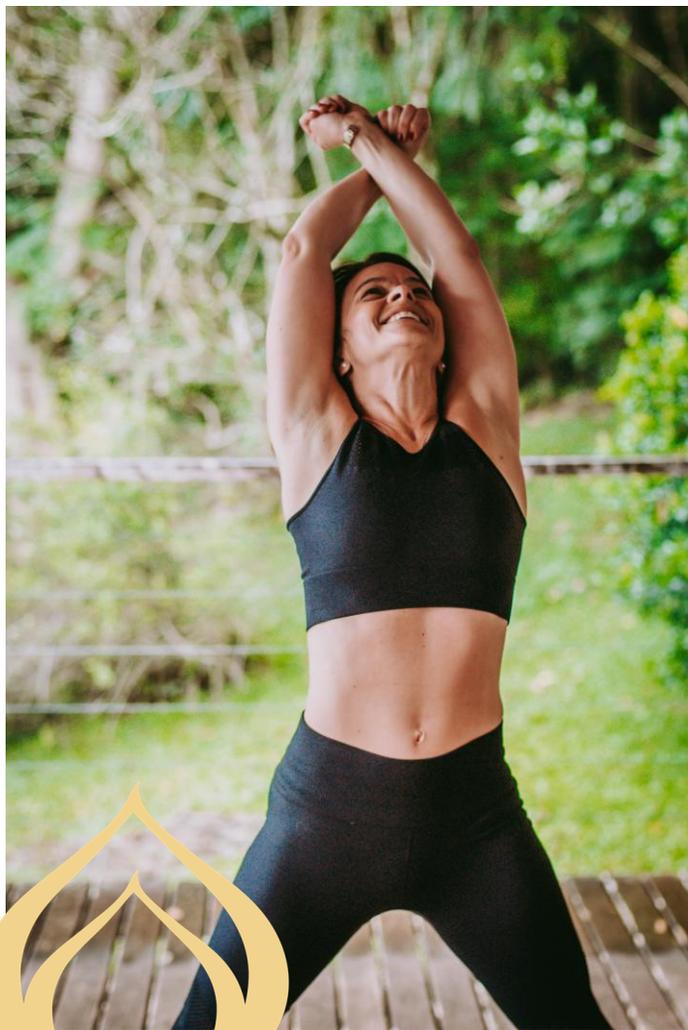
A Meditação Naam usa o som curativo, criado como uma fórmula matemática especificamente composta para ter um efeito positivo máximo sobre a função cerebral global e o sistema nervoso, promovendo o nascimento de novos neurônios e conexões neurais, aumentando o foco e a memória.

O som restaurador invoca respostas no cérebro e no corpo que direcionam a harmonia e ao equilíbrio mental e emocional. Atua como um bálsamo curativo para o sistema nervoso entre outros benefícios.



Sukshma Vyayama

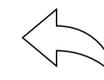
Terças e Sextas-feiras
7h as 8h



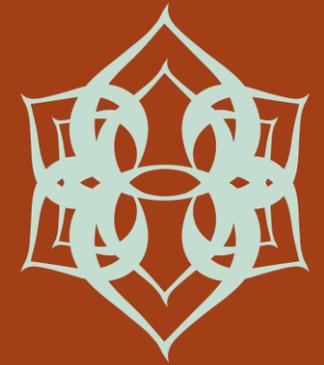
Sukshma Vyayama é uma prática que desintoxica o corpo, e tem efeito antienvhecimento. Você já sente os efeitos de vitalidade nitidamente após 20 minutos. A prática oferece exercícios de alta intensidade com períodos de relaxamento de baixa intensidade, e isso equilibra os níveis glicêmicos celulares, ativando o modo eficaz de recuperar o cansaço e falta de sono, queimar gordura localizada, equilibrar o metabolismo, ter muita energia disponível em um corpo desinflamado.

A prática tem posturas que fortalecem a musculatura e as articulações que combinadas a respiração em ritmo constante, estimulam os sistemas cardiorrespiratório, nervoso e cerebral.

Conhecida como Yoga da Imortalidade, devolve a vida ao corpo, começando com as glândulas da cabeça até os dedos dos pés. A prática te tonifica, condiciona e alinha a sua postura, conectando o corpo físico ao corpo sutil. Essa é uma yoga par equilibrar todo o metabolismo, atingir seu peso ideal com a prática regular.



Ritmos do Bem-Estar



É uma combinação de SUKSHMA VYAYAMA + MEDITAÇÃO NAAM para quem quer:

- Aumentar a energia
- Viver a espiritualidade de forma prática
- Emagrecer
- Adquirir o metabolismo ideal
- Fortalecer o corpo
- Rejuvenescer a pele, o corpo - antienvelhecimento
- Desintoxicar, desinflamar o corpo
- Melhorar a constipação
- Ter clareza mental e poder de decisão
- Melhorar a visão
- Melhorar o sono - sono profundo
- Ter a sensação de liberdade e humor positivo
- Estabilizar a pressão arterial- reduzir o estresse
- Melhorar a digestão
- Ter mais flexibilidade e coordenação motora
- Desenvolvimento da criatividade, desbloqueio da intuição, foco e concentração aumentada.
- Expansão da mente, emoções e hábitos positivos.
- Desejar fazer escolhas mais saudáveis
- Ser uma pessoa mais resiliente e feliz

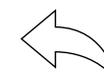


Ritmos do Bem-Estar

Meditação Naam + Sukshma Vyayama
O melhor caminho para a saúde



- Você terá 1 aula por semana de Meditação Naam + 2 aulas por semana de Sukshma Vyayama.
- As aulas acontecem segundas, terças e sextas-feiras, sempre ao vivo, via zoom, às 7h
- Nas segundas-feiras acontecem as aulas Meditação Naam, com duração de 45 minutos.
- Nas terças e sextas acontecem as aulas de Sukshma Vyayama, com duração de 60 minutos.
- As aulas ficam gravadas e você tem acesso ao replay de todas elas, dentro do App Giu Bergamo.
- Você pode fazer as aulas todos do dias da semana, ou no seu melhor horário, assistindo os replays.



Ritmos do Bem-Estar

Meditação Naam + Sukshma Vyayama
O melhor caminho para a saúde

Plano Trimestral

- 1 aula ao vivo
Medição Naam 45min
- 2 aulas ao vivo
Sukshma Vyayama
60 min.

**Valor plano 3 meses:
R\$ 927**

Plano Mensal

- 1 aula ao vivo
Medição Naam 45min
- 2 aulas ao vivo
Sukshma Vyayama
60 min.

**Valor mensal:
R\$ 379**

Melhor custo x benefício

Bônus:

- 1 aula gravada de 1h30
- 1 tutorial Adjgari mudra
- Desconto de 25% nas aulas aos sábados (1x mês)
- Replays das aulas ao vivo (disponíveis por 7 dias)

[Quero me inscrever!](#)



Giu Bergamo

INSPIRANDO RITMOS DA VIDA

