

bons fluidos

CASA.COM.BR

ATITUDE | BEM-ESTAR | AUTOCONHECIMENTO



11 IDEIAS
INUSITADAS
PARA ALEGRAR
MAIS A CASA

COMO ESCAPAR
DAS ARMADILHAS
DO PENSAMENTO
NEGATIVO

ADÉLIA PRADO
FALA SOBRE
A RELIGIÃO E
SUA POESIA

IOGA AJUDA
A SUPERAR
AS DORES DE
UM TRAUMA

Ed. 180 • Ano 18 • n.º 03 • Março 2014
R\$ 13,00
ISSN 1516881-6
00180
9771516881001

Olhar e agradecer

PEQUENOS GESTOS QUE VÃO RESGATAR
A GRATIDÃO PELAS ÁGUAS DA CHUVA



FAXINA DAS BOAS

Para se redimir dos excessos, nada como um programa de desintoxicação, especialmente após o Carnaval. O pacote Meu Detox (R\$ 2.200), criado pela terapeuta ayurvédica e professora de ioga Kinha Del Mar, de São Paulo, inclui avaliação individual seguida de sete dias de dieta orgânica livre de glúten, lactose, açúcar e proteína animal (diariamente ela entrega todas as refeições em domicílio) e um menu composto de terapias que estimulam a limpeza dos órgãos e dos tecidos. Entre elas, abhyanga (massagem vigorosa com óleo), shirodara (fluxo contínuo de óleo sobre a testa), além de swedana (sauna terapêutica) e basti (lavagem intestinal com ervas e óleos). As sessões acontecem somente após a semana de faxina alimentar, em horários agendados no Espaço Paramita, em Pinheiros. www.nosdetox.com.br

Fotos: divulgação



Pegadas na areia africana

O Marrocos tem muitos véus: cores, sabores, aromas, histórias e religiosidade. Desvendar cada um deles torna a visita ao país uma experiência múltipla. Ainda mais se o giro incluir caminhadas guiadas, como é o caso do roteiro oferecido pela agência Auroraeco, em São Paulo, representante da CW Adventure, especializada em viagens de caminhada pelo mundo. O tour, com duração de 11 dias, parte de Fez e termina em Marrakesh. www.auroraeco.com.br

