

Desacelera respira e não pira!

Se você anda no **piloto automático**, **estressada(o)** com **tanta correria**, talvez seja **hora de apertar o botão de pausa**.

Aqui no **Dharma**, você encontra maneiras de liberar a tensão, relaxar de verdade e reconectar com o que importa:

Massagem Integrativa:

Utilizando técnicas tailandesas e indianas, óleos essenciais, pantufas e pedras quentes para aliviar a tensão e restaurar o equilíbrio do corpo e da mente.

Constelação Familiar:

Organize suas emoções, através dessa técnica que ajuda a compreender e resolver conflitos familiares, profissionais, padrões de comportamento e transtornos psicológicos

Yoga:

Flexibilidade, força, equilíbrio, atenção, relaxamento - tudo que você precisa em 1h30m de prática.

Rodas de Conversa:

Encontre um grupo que te entenda - Rodas de cacau, ayawasca, sagrados femininos e masculinos, psicoterapia. Diversas formas de encontrar um espaço acolhedor de forma coletiva.



Tá na hora de dar uma pausa.
Vem relaxar no Dharma.



@dharmacoletivo



Av. Vinte de Setembro 1210 - Centro, Guaíba/RS



(51) 99803-7417

