

Após o Evento do Dia Mundial da Meditação

Obrigado por participar do Evento do Dia Mundial da Meditação com Daaji. Como próximo passo, aqui estão ferramentas simples para ajudar você a aprofundar sua experiência meditativa de forma pessoal, serena e profunda. Heartfulness é sempre gratuito.



Baixe o aplicativo Heartfulness

Tenha acesso a instrutores de Heartfulness 24 horas por dia, 7 dias por semana, para suas sessões individuais de meditação.

iOS | Android: <https://www.heartfulnessapp.org/>

Códigos QR: adicionar aqui os QR codes para iOS e Android (se disponíveis)



Conecte-se com um Centro Heartfulness local (HeartSpots)

Oferecemos mais de 6.000 centros Heartfulness no mundo, conhecidos como HeartSpots, onde você pode se integrar à comunidade Heartfulness e encontrar apoio contínuo e aprofundado de membros e instrutores da comunidade. Encontre o HeartSpot mais próximo: <https://heartspots.heartfulness.org/>



Masterclasses de Heartfulness

Nas masterclasses, Daaji compartilha sabedoria, conhecimento e experiência por meio de uma abordagem científica e prática. São 3 masterclasses, cada uma focada em um elemento essencial da prática de Heartfulness. Assista aqui: <https://heartfulness.org/global/masterclass/>

Revista Heartfulness

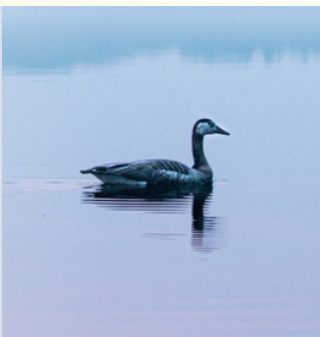
Uma revista de estilo de vida holístico, com artigos, poesia, arte, fotografia, entrevistas e ideias para o autodesenvolvimento da mente, do corpo e do espírito, além de temas como relacionamentos, trabalho, natureza e meio ambiente.

Assine: <https://heartfulness.org/magazine/subscribe/print-subscription>



Conheça Kanha Shanti Vanam

Kanha Shanti Vanam é a sede do Heartfulness, próxima a Hyderabad — um retiro em meio à natureza para meditação, bem-estar e treinamento espiritual. Explore o campus, o Jardim Yatra, as ofertas de bem-estar e as instalações para visitantes. Visite: <https://heartfulness.org/kanha>



Jornada pela Alegria e Bem-Estar

Inspire-se a manter o hábito da meditação e a cultivar alegria, excelência e bem-estar. Fortaleça sua prática com insights e orientações úteis. Aprenda como a meditação ajuda na concentração, redução do estresse e melhora do sono.

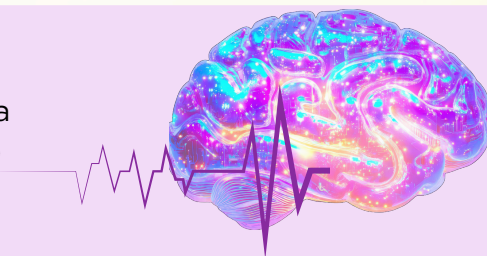
Inscreva-se agora:

<https://learning.heartfulness.org/courses/heartfulness-quest-1>

Pesquisa Heartfulness

Explore pesquisas sobre meditação e seu impacto na saúde mental, função cognitiva e bem-estar geral ao redor do mundo.

Leia aqui: <https://heartfulness.org/research>



Uma biblioteca pesquisável das mensagens escritas de Daaji

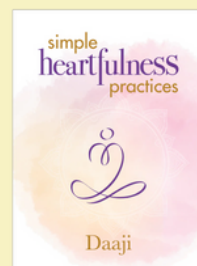
Uma biblioteca pesquisável das mensagens escritas de Daaji, compartilhadas em diversas ocasiões. Navegue por data, leia online ou faça download em vários idiomas para reflexão.

Leia: <https://www.daaji.org/daaji-messages>

Baixe “Práticas Simples de Heartfulness”, de Daaji

Práticas Simples de Heartfulness explica as quatro técnicas centrais de Heartfulness e como adotá-las no dia a dia. Com a orientação clara de Daaji, perguntas e respostas práticas e práticas de desintoxicação, é um companheiro ideal para novos praticantes que estão aprendendo a meditar.

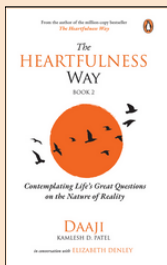
Download: <https://heartfulness.org/global/simple-heartfulness-practices/>



Um Belo Pensamento

Receba uma curta citação diária dos Guias da tradição Heartfulness.

Assine: <https://heartfulness.org/global/subscribe-to-one-beautiful-thought/>



Livros de Heartfulness

Descubra uma coleção cuidadosamente selecionada de livros de Daaaji, com insights sobre práticas de Heartfulness, meditação, espiritualidade e vida harmoniosa.

Explore: <https://heartfulness.org/books>

Participe de um Retiro de Bem-Estar Heartfulness

Programas individualizados em centros de retiro serenos, como Kanha Shanti Vanam. Mergulhe em meditação, yoga e rotinas de bem-estar projetadas para o bem-estar holístico e a renovação do estilo de vida.

Explore: <https://heartfulness.org/global/wellness-retreats/>



Contato

www.heartfulness.org

Email: info@heartfulness.org

Telefone gratuito (Índia): 1 800 121 DHYANA (3492)

EUA e Canadá: 1 844 879 4327

Austrália: (02) 8004 6547

Heartfulness nas Redes Sociais

 linkedin.com/company/heartfulness |  facebook.com/practiceheartfulness

 x.com/heartfulness |  instagram.com/heartfulness