

Servidores recebem dicas para realizar meditação

É importante que exista concentração para alcançar o estado de paz.



O programa de hoje recebeu o Médico Sanitarista, Mário Cabral. Foram demonstradas técnicas de meditação e maneiras de alcançar o estado de concentração e a paz interior.

A meditação é um dos serviços do Sistema Único de Saúde. É necessário que os servidores tenham um momento para alcançar a tranqüilidade e um momento de se livrar dos problemas do dia a dia.

A posição das mãos deve formar um círculo, os ombros devem estar relaxados e é fundamental que o indivíduo concentre sua mente para alcançar o estado de tranqüilidade.