

A primeira revista de comportamento com uma abordagem contemporânea da espiritualidade.

VALORES E **DIFERENCIAIS**

INOVAÇÃO

Primeiro projeto
editorial com um olhar
contemporâneo da
espiritualidade

PROFISSIONALISMO

Editada por jornalistas e profissionais da imprensa

MULTICULTURALISMO

Estímulo à diversidade e ao diálogo multidisciplinar

ESPECIALIZAÇÃO

Cobertura do movimento editorial e da produção cultural do segmento

REPRESENTATIVIDADE

Capacidade de atrair, mobilizar e representar um grupo, consolidando uma comunidade

EXCLUSIVIDADE

Geração de conteúdo próprio e original

TEMAS E CONEXÕES



COMUNIDADE ALMA – PÚBLICO SÃO PAULO 29% 93% **COM ENSINO SUPERIOR** RIO DE JANEIRO 39% 22% CASADOS HOMENS 18% MULHERES 82% 25 a 34 **37**% 35 a 44 **47**% maior 54 9%

fonte: Facebook Audience-Insights

MIDIA DISPLAY

HOME

SUPER BANNER: 970x90px

RETÂNGULO: 360x320px

BANNER HORIZONTAL: 970x90px

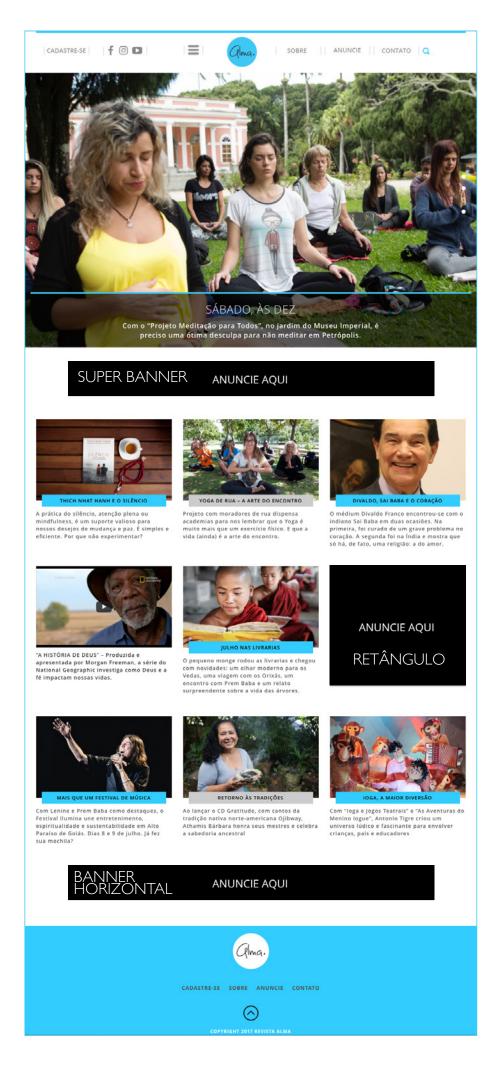
INTERNAS

SUPER BANNER NOTÍCIA: 970x90px

BANNER I: 260x230px

BANNER 2: 260×500p×

CORPO: 650x430px





SOBRE ANUNCIE CONTATO

SUPER BANNER ANUNCIE AQUI







ANUNCIE AQUI BANNER I

ANUNCIE AQUI

BANNER 2

ANUNCIE AQU BANNER I

ANUNCIE AQUI

BANNER 2











A prática do silêncio, atenção piena ou mindfulness, é um suporte valioso para nossos desejos de mudança e paz. É simples, gratuito e eficiente. Por que não

quem ainda não connece o vietnamica Thich Nhat Hanh tem uma otima oportunidade com este livro al sciuma. O monge zen trouze para o ocidente o termo "budismo engajado", que se refere a uma atitude socialmente comprometida allada à observância dos preceitos budistas. Com mais de cem livros publicados, Hanh é uma das lideranças religiosas mais respeitadas do mundo e vive desde 1982 em "Plum Village", um famoso mosteiro budista no sudoeste da França. Milhares de pessoas acorrem ao local, todos os anos, para aprender os princípios da atenção plena ou mindfulness.

Para Thich Nhat Hanh, as maravilhas da existência estão a nosso redor, clamando constantemente por nos. Mas para escutarmos seu chamado precisamos desacelerar e silenciar. Ao incorporar essa prática a nosso día a día, começamos a viver de form mais auténtica, profunda e com muito mais contentamento. A condição básica para atingirmos esse ponto é, segundo o monge vietnamita, o silêncio. Se não temos silêncio dentro de nós, se nossas mentes e corpos estão repletos de agitação e barulho, como ouvirmos o chamado da beleza e da vida?

conseguimos produzir o tal siléncio? É como se uma TV matraqueasse na sala e não soubessemos como desliga-la. So que a sala, neste caso, e nossa mente. A ideia de que somos livres e autossuficientes cal por terra quanto tentamos silenciar nossos próprios pensamentos, não é verdade?

ANUNCIE AQUI

CORPO

O jeito é praticar. Cair e levantar como quando éramos crianças e dávamos o primeiros passos. Thich Nhat Hanh está entre os que nos abrem os braços, algun passos à frente, e nos dizem com um sorriso tranquilo: venha, sem medo, mais uma rez. Ainda bem que existe esse pessoal! Mas não se trata de cair e levantar, propriamente, mas de parar, respirar e acalmar a mente. Retornarmos ao mon presente, e a nós mesmos, onde estão as chances reais de felicidade. A cada vez que a onda de pensamentos nos arrasta, nós paramos, respiramos e acalmamos a ment oltando para o aqui e agora para desfrutarmos do momento. Até que se torne un ato natural, como andar - ou ser feliz. Belo livro

> "Cantar mantras é minha prática principal há anos, mas eu demorei muito para perceber que apenas com a regularidade é que comecamos a sentir as mudanças em nós mesmos."

"Existe uma rádio sempre ligado em nossa mente, a que eu chamo de "Estação PSP: Pensando Sem Parar". Nosso coração nos chama, mas não o escutamos. Não temos

luitos mestres Zen disseram que não pensar é a chave para a meditação con mindfulness. Meditar não significa sentar-se quieto e pensar! Quando o pensamento toma a dianteira, perdemos o contato com nosso corpo e com nossa consciência maior. Nos, humanos, costumamos nos prender exageradamente aos nosso deixar par trás seria como abrir mão da própria identidade."



CONTATO GUSTAVO SÃO THIAGO – EDITOR E PUBLISHER gustavo@revistaalma.com.br 55 21 97262.2233

WWW. REVISTAALMA.COM.BR

RUA JOÃO ALFREDO, 45, BLOCO I – NO 302

TIJUCA – RIO DE JANEIRO/ RJ

CEP: 20511-390