

A Real Grandeza, por meio de seu programa Conviver Saúde e com a generosa colaboração professor Fernando Alves Paulino – Terapeuta holístico, acupunturista e especialista em medicina oriental – oferecem aos beneficiários de seus planos de saúde uma série de aulas de Hatha Yoga, pela internet.

As aulas contemplam meditação, técnicas respiratórias, relaxamento, posturas físicas e, segundo o professor Paulino, está voltado ao combate das ansiedades geradas pela quarentena, por meio da técnica milenar do Yoga.

Observação: [os vídeos ficam dispostos aqui](#), em ordem temporária decrescente, ou seja, do mais recente para o mais antigo.

**Fonte:** Real Grandeza, em 22.04.2022