

Vídeo: Os três movimentos supremos

O movimento: Exercite o seu corpo, alimente o seu espírito e desenvolva a sua mente.

Corpo	Espírito	Mente
Academia, caminhada, dança, lutas...	Fazer doações e servir ao próximo	Ler livros e fazer cursos
Alimentação saudável	Desfrutar da sua solitude	Meditar
Cuidado com a aparência, roupas, cabelo, unhas...	Fazer orações, preces, compartilhar boas energias...	Manter boas amizades