Stillo Beauty magazine

SÃO JOSÉ DOS PINHAIS

Edição 7 | Dezembro 2013
Distribuição Gratuita



Réveillon Ilha do Mel

Um ano novo tranquilo e com belas paisagens

RECEITAS de Natal

Confira Dicas de pratos tradicionais para a sua ceia

ACUPUNTURA e HEIKI

como aliados para a sua saúde

DESINTOXIQUE

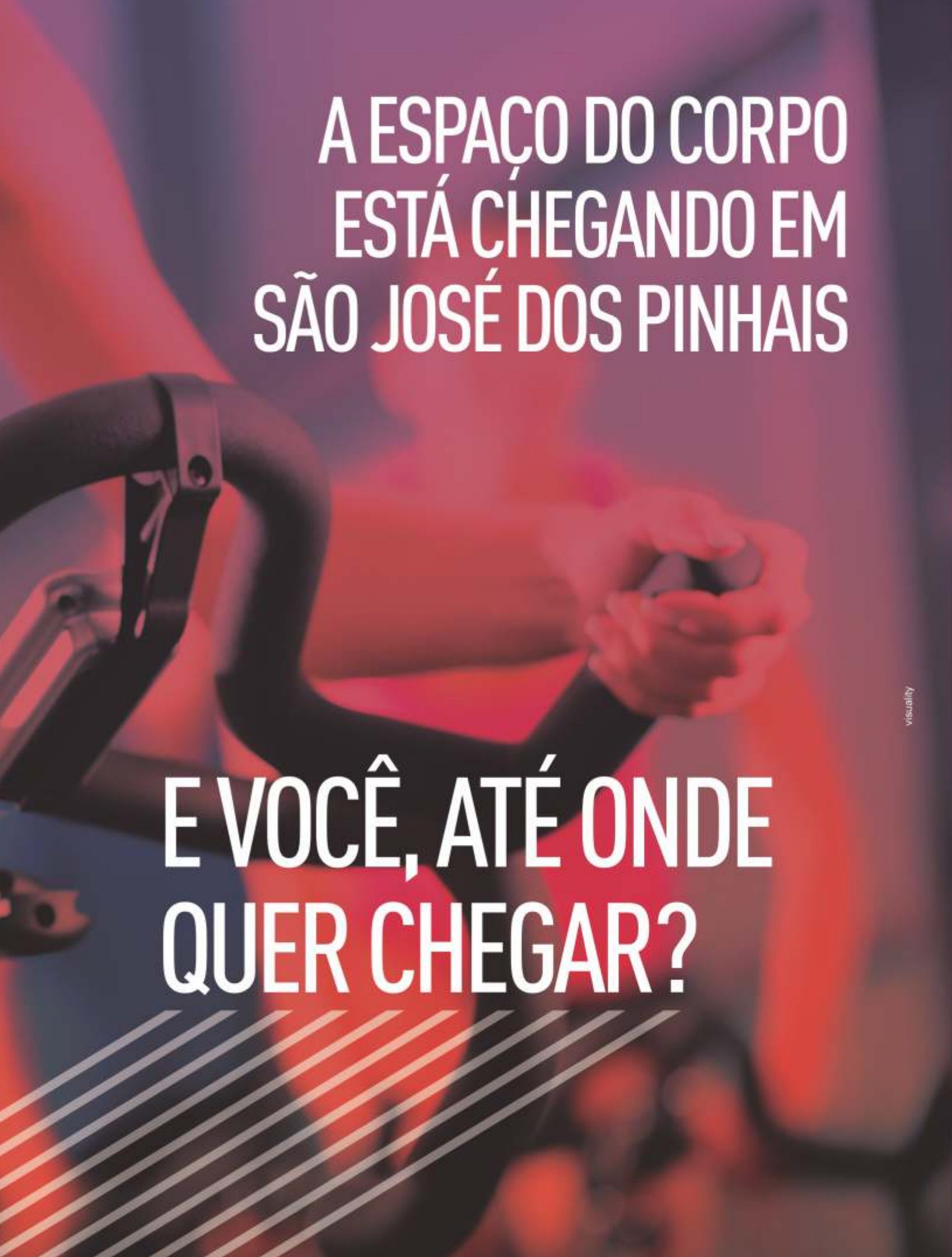
seu corpo tomando suco verde

EDITORIAL DE MODA

summer TRENDS


ACADEMIA
espaço do
CORPO
/aespacodocorpo
EspacodoCorpo
/aespacodocorpo
academiaespacodocorpo.com.br
AV. RUI BARBOSA, 9327
SÃO JOSÉ DOS PINHAIS
41 3398-5656

A ESPAÇO DO CORPO ESTÁ CHEGANDO EM SÃO JOSÉ DOS PINHAIS



E VOCÊ, ATÉ ONDE QUER CHEGAR?


VERSÁTIL
Magazin & Festas
Rua Voluntários da Pátria, 552, Centro, São José dos Pinhais
Ligue: (41) 3035 - 5421
Email: lojaversátil@gmail.com


VISTA-SE COM
ELEGÂNCIA
PARA O SEU EVENTO SOCIAL, CASAMENTO, 15 ANOS EQUALQUER OCASIÃO ESPECIAL QUE EXIJA O GLAMOUR DOS TRAJES.
Campanha produzida pela
Produtora de Imagem e Arte Imakers Artestudio.
Modelo: Denise Swzary
Consultoria de Moda: Paula Bastos
Acesse: imakersartestudio.com
Ligue: (41) 3081 - 5788 (41) 9741 - 8942 (41) 9834 - 6796

Stillo Beauty magazine
SÃO JOSÉ DOS PINHAIS

EDITORIAL

Finalmente chegou o final do ano, a época mais esperada e desejada por todos, onde reunimos a família,os amigos, agradecemos o ano que passou, as vitorias, as conquistas e aprendemos com os erros. As mudanças são essenciais em nossa vida , é através dela que amadurecemos e com isso conseguimos alcançar nossos objetivos. A Stillo Beauty Magazine, veio para continuar um trabalho maravilhoso que ja está 1 ano e meio na cidade.

Agradeço a todos os meus parceiros, amigos, familiares, companheiros de trabalho , leitores, por toda dedicação e carinho que sempre tiveram com o nosso projeto, desejo a todos um natal e um ano novo maravilhoso , com muito amor, sucesso, alegrias e realizações, sem vocês não somos nada , com vocês conquistamos tudo.

Boa leitura!

Um grande abraço,
Heloise Philippi
Diretora Stillo Beauty Magazine
Produção de Beleza:
Studio da Beleza
Gustavo Giugno
Art Hair Beauty



Heloise Philippi
Diretora de Marketing

SUMÁRIO

08 Editorial de Moda: Line Lamê
14 Coluna Social Adriana Virmond
18 Camportamento
20 Gastronomia
22 Editorial de Moda Summer Trends
26 Casa
30 PET
31 Saúde
34 Beleza
36 Coluna Social Vera Rosa
38 Entrevista
41 Turismo
44 Comportamento
47 Stillo Indica











EXPEDIENTE

Diretora de Marketing:
Heloise Philippi

Jornalista
Bianca Nascimento

Banco de Imagens:
Canstockphoto e
Imakers Artestudio

Diagramação e Projeto Gráfico:
Júnior Costa
Evandro Ribeiro

Produção de Imagem:
Imakers Artestudio
imakersartestudio.com

Fotografa Eventos Sociais:
Adriana Virmond

Fotografo e Editor de Imagem:
Evandro Ribeiro

Produtor e VideoMaker:
Júnior Costa

Parceiros:
Vera Rosa Comunicação
Imakers Artestudio
Gustavo Giugno Art Hair Beauty



Produção de Capa

Modelo: Vanessa Crippa
Beleza: GUSTAVO GIUGNO Art Hair Beauty
Cabelos: Gustavo Giugno
Maquiagem: Moisés Alves
Figurino: Valentina Shop
Produção de Imagem: Imakers Artestudio
Fotógrafo: Evandro Ribeiro
Produtor: Júnior Costa

CURTA A STILO SUL!

Fale Conosco
Atendimento ao leitor:
Se você quer fazer uma sugestão, uma crítica ou um comentário
Ligue: (41) 9866 - 3668
E-mail: stillomagazine@gmail.com



A Revista Stillo Beauty Magazine que você esta lendo tem as imagens e diagramação da Imakers Artestudio Produtora de Imagem e Arte a 8 anos no mercado, somos especializados em produção completa de Catálogos, Editoriais de Moda, Books, Campanhas e mídias de imagem e vídeo em geral.

Agradecemos aos clientes e parceiros de São José dos Pinhais que em 2013 escolheram produzir a sua imagem com a nossa equipe. A Imakers cresce e se firma na região trazendo novas possibilidades de mídia para o seu negocio, trazendo a tona a sua melhor versão.

Entre em contato com a nossa Equipe
Site: http://www.imakersartestudio.com
E-mail: equipeimakers@gmail.com
Ligue: (41) 3081 - 5788 (41) 9741 - 8942 (41) 9834 - 6796

Campanha Pedra Granada Inverno 2014
Vista essa Jóia, Acesse: http://www.pedragranada.com.br/
e faça as suas compras ONLINE.

LINE.LAMÊ



O verão chega com uma atmosfera de cores intensas, estampas sofisticadas, destaque nos dias mais quentes da temporada, com cores vibrantes que evidenciam os looks do verão. O Desejo feminino tem pressa, urgência pelo luxo por tudo que lhe da prazer. A Line Lamê trás para a mulher tudo que ela mais precisa, luxo, sofisticação e um ambiente agradável para se sentir linda. Trás toda coleção de verão e alto verão Lança Perfume, a beleza colorida da farm e os passos confortáveis da Santa Lolla.

Uma Produção **Imakers Artestudio imakersartestudio.com**
Fotografo e Editor de Imagens: **Evandro Ribeiro**
Produtor e VideoMaker: **Júnior Costa**
Modelo: **Aline Vieira**
Locação: **Boutique Line Lamê**
Styling: **Adeline Cristina Sech**
Beleza: **Gustavo Giugno Art Hair Beauty**
Cabelos: **Gustavo Giugno**
Maquiagem: **Moisés Alves**

Vestidos e Sapatos Lança Perfume



Vestidos e Sapatos Lança Perfume



Vestido Lança Perfume e Sapatos Santa Lolla



Vestido e Bolsa Lança Perfume e Sapatos Santa Lolla



Vestido Lança Perfume e Sapatos Santa Lolla



DOIS ANOS DE MUITAS CONQUISTAS.

Agradecemos a todos os clientes que nos deram a honra de serem atendidos por nossa empresa, que acreditaram em nós e durante estes dois anos caminharam junto, mesmo diante das dificuldades, com sabedoria, esperança, fé, união e trabalho. Unidos nos tornamos fortes para conquistar e realizar nossas metas. Com carinho, amor e respeito, pensamos em cada um de voces para realizar cada serviço. Muito obrigado pela preferência e por nos deixar fazer parte tambem de suas conquistas e dos momentos especiais de suas vidas.

FAMILIA GUSTAVO GIUGNO ART HAIR BEAUTY.

41 3081 3771

R. Joaquim Nabuco, 2305

Campanha produzida pela
Produtora de Imagem e Arte Imakers Artestudio.
Modelo Denise Swzary
Acesse: imakersartestudio.com
Ligue: (41) 3081 - 5788 (41) 9741 - 8942 (41) 9834 - 6796



COLUNA SOCIAL
EVENTOS E BASTIDORES





Festa de Lançamento da 6ª Edição da Revista Stilo Sul São José e do Guia Curta São José. Anunciante e amigos celebraram o sucesso dos lamçamentos, marcaram presença no jantar oferecido pelo Cheff Clóvis no Solar Bounganville.

















Fotógrafa Adriana VIRMOND

iMakers
Artestudio
imakersartestudio.com























COLUNA SOCIAL
EVENTOS E BASTIDORES



Coquetel Inauguração
Loja Bangaloo Shoes & Bags









Fotógrafa Adriana VIRMOND

iMakers
Artestudio
imakersartestudio.com



















MANTER A POSITIVIDADE

Pesquisas afirmam que pessoas felizes vivem mais. Mas, como manter a positividade?

Por Bianca Nascimento

Nos tempos antigos e até hoje, a busca pela felicidade é uma necessidade do ser humano. Para filósofos na Grécia Antiga como Sócrates e Platão, o homem feliz é aquele que pratica a justiça e a virtude. Já no cristianismo, a ideia de felicidade vem depois das provações. A própria bíblia cita no livro de salmos que "o choro pode durar uma noite, mas a alegria vem pela manhã". No campo da psicologia, o famoso criador da psicanálise, Sigmund Freud, dizia que a felicidade significa obtenção de prazer.

Nos tempos modernos, os estudos chegam a apontar quem são ou não as pessoas mais felizes. A verdade é que em todos as épocas, de alguma forma, o ser humano sempre buscou a fórmula da felicidade seja no âmbito pessoal, profissional, espiritual e sentimental. Mas a realidade é somente uma: essa felicidade é individual e intransferível e depende de cada um de nós.

Uma pesquisa recente da University College of London confirmou que pessoas felizes e positivas vivem mais. No estudo, a atitude positiva apareceu como "remédio" natural contra o estresse e o aparecimento de doenças.Por isso, pensar de maneira positiva sobre a vida pode garantir mais momentos felizes, como explica a psicóloga Michelli Duje.

"Pessoas que conseguem ter olhar mais otimista sobre as coisas, sobre a própria vida, tendem a ser mais felizes. Costumam focar nas conquistas, não tanto nas frustrações e decepções. Direcionam o olhar de forma a superar os obstáculos e enfrentar as situações adversas, buscando soluções para seus problemas. Conduzem os pensamentos para as conquistas, para atividades que proporcionam satisfação e alegria. São pessoas que costumam ter maior autoconhecimento", explica.

>>DESAFIO

Mas, enxergar a vida de maneira positiva é um verdadeiro desafio em meio a tantas adversidades. Por isso, manter a mente positiva é como um exercício que requer muita disciplina de cada um. Isso depende de diversos fatores, como o ambiente que as pessoas vivem, vivências passadas, lembranças e a própria personalidade. Por isso, a busca do autoconhecimento é o caminho para quem quer ser feliz.

"Acredito que pensamentos positivos atraiam coisas muito boas, porque a pessoa está focada naquilo que quer conquistar, e por mais que encontre obstáculos, ela insiste em ultrapassá-los para atingir sua meta. Consequentemente, essa pessoa tem mais chance de conseguir aquilo que deseja, pois persiste e faz várias tentativas, aprendendo com seus erros, não se abalando com as dificuldades ou deixando de "correr atrás" do que deseja", ressalta Michelli.

Assim, fica mais fácil treinar a mente para encontrar as soluções e formas de ser feliz. "Para isso, é muito importante se colocar diante as situações, buscando ser firme e ao mesmo tempo ser "leve" com a vida, o trabalho, a família e o dia a dia", diz.

>> VIDA REAL

Cleonice Duarte é atriz e sabe muito bem o verdadeiro significado da palavra positividade. Durante uma fase em sua vida, em que ficou um ano desempregada, se viu obrigada a ver a vida de outra forma para não entrar em depressão. "Quando o problema vem, confesso que fico balançada. Mas devido as experiências que tive, eu respiro fundo", explica. "Depois faço minha estratégia para contornar a situação. No meu dia a dia, no meu pensamento, trabalho minha mente para ela entre em sintonia como o universo e conspire a meu favor e imagino o problema já resolvido. Isso me dá calma", revela.



APRENDA A MANTER A POSITIVIDADE

Procure pontos positivos diariamente
Dê uma mensagem diária de incentivo para alguém
Faça algo agradável e que te dê prazer
Tenha pensamentos positivos como "eu quero" e "eu consigo"



Então é Natal...

POR CHEFF CLOVIS

Na noite de Natal, a família se reúne em torno de uma mesa farta e decorada à espera da meia-noite. Quando os ponteiros se encontram no número 12 do relógio, todo mundo se abraça e ceia junto. É uma refeição tradicional e deliciosa, com pratos típicos e quase que exclusivos da data. Você sabe que pratos são esses? Que comidas não podem faltar na sua ceia? Conheça algumas receitas que fazem do Natal uma data única. Anota aí!

PRATOS E ACOMPANHAMENTOS
Cheste, Peru, Tender, Pernil, Lombo assado, Arroz a grega, Farofa de miúdos, Salpicão, Bacalhoada, Salmão assado, Maionese, Rúcula com tomate seco.

PRATOS E ACOMPANHAMENTOS
Cheste, Peru, Tender, Pernil, Lombo assado, Arroz a grega, Farofa de miúdos, Salpicão, Bacalhoada, Salmão assado, Maionese, Rúcula com tomate seco.
Para beber, sempre prefira uma boa Sidra de maçã ou Champanhe.

Decidi compartilhar a receita original da rabanada, que é o doce mais festejado do natal. Mas antes, uma "deliciosa" curiosidade sobre esse doce.

COMO SURGIU A RABANADA?
A rabanada é um prato típico português e o Brasil herdou de lá esta maravilha. O nome já existia também em Portugal, principalmente ao norte do rio Mondego. Ao sul do rio era conhecida como "fatia dourada" ou "fatia-de-parida" (ou ainda "fatia de mulher parida"). A Rabanada era assim chamada por causa de uma lenda: Uma mulher pobre, sem ter quase nada para comer, precisava alimentar seu filho recém-nascido. Seu único alimento eram restos de pão dormido molhados com leite adocicado. A mulher teve tanto leite que amamentou seu filho e ainda sobrou pra amamentar outras crianças também! Dessa forma, a rabanada acabou virando símbolo de prosperidade e fartura, sendo servida nas festas de fim de ano. Outra lenda diz que toda mulher rica que se tornava mãe, era alimentada com rabanadas para aumentar o leite da gestante.

Na França também tem Rabanada, e por lá, ela é chamada de Pain perdu.



RECEITA: RABANADA
5 pães franceses amanhecidos
2 copos de leite
1 copo de açúcar
2 ovo s
1 colher de chá de essência de baunilha

MODO DE PREPARO
Unte uma forma redonda de 25 cm de diâmetro com margarina. Corte os pães em rodelas e arrume na forma, forrando o fundo. No liquidificador, bata o leite, os ovos, o açúcar e a essência.Coloque essa mistura em cima dos pães, apertando bem com o auxílio de uma colher, até que estejam bem molhados.Faça uma mistura de açúcar, cravo e canela e salpique por cima.Leve ao forno até assar.
Ponha essa receita em prática, faça uma decoração bem natalina, junte a família e tenha um Natal maravilhoso! E seguindo a lenda da rabanada, se sua mesa farta saciar plenamente os que te rodeiam, quem sabe não muito distante de você, alguém também poderá ter uma ceia com o mesmo cardápio da sua, é claro que em porções menores.



A necessidade de ficar mais tempo com meus filhos, sem deixar de lado a vida profissional foi o inicio da empresa Doces Tati. Realizei pequenos cursos como bombons e trufas, tortas e mousses e tantos outros, ate que a decisão de me profissionalizar já estava tomada, foi quando realizei um curso profissionalizante de confeitaria no SENAC, com duração de 8 meses e muito aprendizado.

Desde o seu nascimento ate hoje, já se passaram 3 anos de muito trabalho. A missão da empresa é oferecer a qualidade e o cuidado da confeitaria artesanal com o sabor e a alegria do trabalho feito por mãos de mãe que dão um toque inigualável aos nosso doces. Sempre com o objetivo de levar beleza, o melhor sabor e alegria, adoçando um pouquinho a vida de cada um de nossos clientes em seus momentos mais especiais.



DOCES TATI

MÃOS DE MÃE ADOÇANDO SUA VIDA

FIM DE ANO

dooplex

Visite a Loja:
Rua Visconde do Rio Branco, 1838, Centro, São José dos Pinhais.
Convênio com o estacionamento AUTO STAR.
Ligue: (41) 3081 - 5606
Site: www.dooplexjeans.amawebs.com
E-mail: dooplexsjp@hotmail.com

SUMMER TRENDS

A moda atual vem sendo cada vez mais democrática, hoje você não precisa apostar somente no branco para um visual especial de fim de ano, outras cores podem ser usadas livremente para marcar presença com bom gosto e elegância. A Dooplex Jeans de São José dos Pinhais preparou alguns modelos para deixá-la bem a vontade, pois conforto é fundamental!

Uma Produção **Imakers Artestudio**
Fotografo e Editor de Imagens: **Evandro Ribeiro**
Produtor e VideoMaker: **Júnior Costa**
Modelos: **Barbara Stephanie Rucci e Luana Kantor**
Sapatos: **Bellíssima Shopping São José**
Locação: **Solar Bouganville**

Vestido **Energia**
Aposte no azul que volta com força total nesse verão. Cores intensas e vibrantes trazem mais descontração e modernidade ao look.



Regata Verde **Ênfase** e Calça **Jeans Dooplex**
Unindo o conforto do jeans Dooplex às tendências desse verão você esta pronta para qualquer ocasião.



Vestido Branco
Blusa Cetim Preta e Shorts Geométrico
Brilho Dourado tudo **Energia**.
Para comemorar as festas de fim de ano
aposte em estampas geométricas,
transparências e cores neutras. Misture o
básico com peças de brilho glamour e
ouse em acessórios modernos.



Blusa Cetim Dourada **Energia**
Calça Verde **Jeans Dooplex**
Blusa Cetim Vermelha **Energia**
Shorts "Destroier" **Jeans Dooplex**
Em eventos diurnos não fique na duvida em priorizar o conforto e praticidade de looks expontaneos e de acordo com a sua personalidade.

A ARTE DE DECORAR



O sonho de ter o seu próprio espaço é unanime para a maioria das pessoas, e a peça chave para conquistar esse ambiente tão desejado é através de uma boa decoração. Para isso, é importante a escolha de um profissional de designer de interiores para auxiliar. Ele irá planejar e organizar espaços, unindo conforto, praticidade e beleza.

A harmonização dos espaços vai desde o planejamento dos móveis e acessórios, também na escolha de cores, materiais, acabamentos e iluminação. Isso tudo de acordo com o tempo, personalidade e condições financeiras do cliente. Os ambientes projetados pelo profissional vão desde casas e apartamentos a espaços comerciais e locais públicos.

O designer realiza sonhos. É assim que a designer de interiores, Vick Ane Kowaski descreve sua profissão. Vick trabalha com o recurso de maquetes eletrônicas que garante mais agilidade no processo. "A maquete eletrônica serve para que meus clientes possam visualizar os projetos e definir os detalhes para o melhor aproveitamento do espaço, definindo as cores, materiais, texturas e itens necessários seguimos para a etapa de realização do projeto visualizado e definido antecipadamente juntamente com o cliente, temos assim um ganho considerável de tempo e otimização de recursos", ressalta.

A designer é formada pelo Centro Universitário Campos de Andrade e possui especialização em paisagismo pelo CEPDAP. Atuou em diversas áreas que colaboraram para aprofundar seu conhecimento em materiais e técnicas de produção em móveis sob medida, acompanhamento de obras e reformas obtendo conhecimento em aplicações de revestimentos, definição de pontos elétricos e hidráulicos, projetos de gesso e iluminação. Residente em São José dos Pinhais, Vick Ane atua em Curitiba no formato coworking, em um escritório com ambiente confortável, montado para o melhor atendimento e desenvolvimento de sua criatividade e trabalho.

FOTOS: OLHAR FOTOGRAFIAS

Para a perfeita concretização de suas ideias, Vick conta com parceiros de sua confiança que tem o material específico para a realização de suas criações. Um deles é a empresa Art House Cortinas e Decorações,uma loja de complementos para decoração criada para atender seus clientes com o que há de melhor no mercado, em especial cortinas e persianas. A Art House busca oferecer os melhores produtos e serviços, priorizando prazos de entrega, qualidade e satisfação, onde o cliente encontra facilidade na compra, orçamentos em domicílio, atendimento personalizado proporcionando maior comodidade na escolha do produto desejado.

Com essa parceria, a designer Vick pode oferecer aos seus clientes a linha diversificada de produtos no segmento de decoração que a empresa possui. Com o objetivo de proporcionar sofisticação e inovação na decoração de residências e empresas, a Art House além da qualidade oferece a seu cliente a segurança na compra, na qualidade de instalação, tendo assim a perfeita concretização de seus projetos.

VICK ANE KOWASKI

Designer de Interior
41.9709.7070
vk.contato@gmail.com
Rua Augusto Stresser, 1472 sala 01 - Hugo Lange - Curitiba







Art house
cortinas e decorações

Rua Voluntários da Pátria, 813, São José dos Pinhais
Ligue: (41) 3035 - 3030
http://arthousecortinas.com.br

EMBARQUE









by Leandro Anthony

Station Models Management



Station

Rua Hermes Fontes, nº 1010 Batel
Tel - 41 31565557

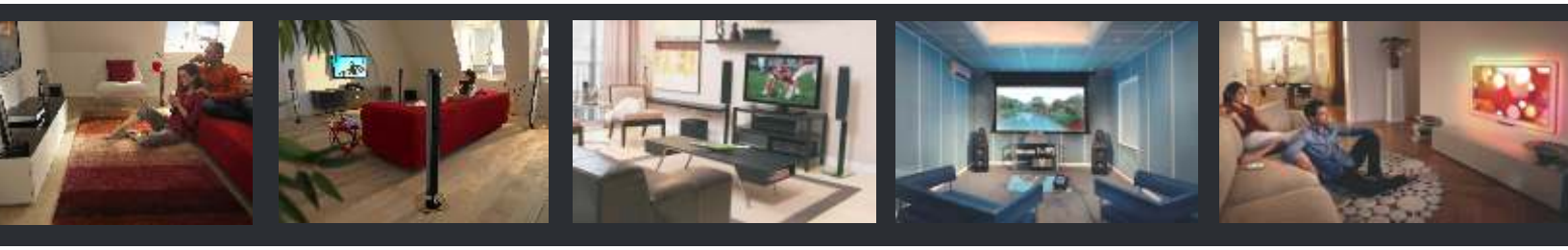
Foto & Arte by Cia Ribeiro

Chegou em São José dos Pinhais a

Home cinema

Empresa especializada em projetos e instalações de Home Theater.
Transforme a sala de sua casa em um Cinema !

TELEFONE - 041 9155 2127
e-mail - home.cinema10@gmail.com



Infinity by HARMAN · Boston acoustics · KEF · Velodyne · YAMAHA · Optoma
ONKYO · PANAMAX · Panasonic · BenQ · EPSON EXCEED YOUR VISION · BOSE
harman/kardon by HARMAN · Klipsch · Jamo · PARASOUND · TANNOY · MONITOR AUDIO
JBL · marantz · MUSICAL FIDELITY · Pioneer · DENON · SONY make.believe





QUEM VAI CUIDAR DO MEU PET?

Essa é a primeira pergunta de quem vai viajar; os hotéis para animais são uma ótima opção para deixar seu animal em segurança

Por Bianca Nascimento

Quando viajamos, uma das nossas preocupações é com quem vamos deixar o nosso animal de estimação. Afinal, eles também fazem parte da família. O que fazer então neste momento?A opção de muitas pessoas tem sido deixar os animais em hotéis específicos para nossos amiguinhos. É uma forma de garantir o mesmo conforto e segurança que recebem em casa.E você, pode viajar tranquilo.

Mas é preciso estar atento ao lugar. Um bom hotel deve ser seguro e ter referências, como explica o veterinário Tiago Vaz Carcereri "Para pesquisar um bom hotel, sempre siga a orientação e indicação de outra pessoa. Ir pessoalmente e conhecer a estrutura do hotel também é aconselhável", explica Tiago. "Antes de deixar o animal para férias, faça um teste uma semana antes ou um dia para ver como vai ser. E o mais importante, todo hotel deve ter um veterinário que de assistência , suporte a todos animais", completa. Durante a estadia dos bichinhos, os donos também devem estar sempre em contato com o hotel para saber como está seu animal. Antes, é importante deixa-los com as vacinas,anti-pulgas e vermífugo em dia.

Um hotel de qualidade também garante atividades diárias e uma rotina tranquila e feliz como se os animais estivessem em casa. "Alguns hotéis tem atividades como agility, mas, o importante é que tenha pelo menos um espaço para o animal correr e interagir com os outros animais", ressalta a veterinária Jaqueline Souza. Outra questão importante é o espaço onde os animais vão ficar. "Tem que avaliar se os cães são separados por tamanho,sexo (principalmente no caso de fêmeas no cio),animais bravos ou não. No caso de gatos é importante ter solarium todo fechado. De forma geral hoje os hotéis são seguros e em alguns os proprietário pode acompanhar a rotina do animal em tempo real pela internet através de canetas",diz.

DICAS DE HOTÉIS

Pâmela Stafin é adminstradora e já deixou várias vezes sua labradora, Babaloo, em hotéis quando viaja. Ela recomenda: "O hotel que mais gosto é o Paloma's Dog Club.Ela já foi três vezes para lá e já ficou até 10 dias. Eles possuem canil grande, tendo parte coberta para eles dormirem e parte descoberta para ficarem durante o dia",diz. "Nos dias de sol o hotel tem também espaços individuais grandes para cada cão se divertir. Até hoje nunca tive problemas com o hotel. O Palomas passa muita segurança ao deixar a Babaloo, são muito simpáticos e educados e ainda podemos levar a caminha dela e alguns brinquedos que a Babaloo mais gosta para ficar com ela no canil",diz.

Outra opção é o Canil Borda do Campo. Localizado em uma chácara, o lugar é ideal por conter muito espaço e diversas atividades. Lá, eles oferecem canis individuais com solarium,passeios diários com dog sister, assistência veterinária 24 hrs e áreas reservadas de grama para ao cães brincarem.



SUCO VERDE

EMAGREÇA DE FORMA SAUDÁVEL

O SUCO VERDE, QUE CONTÉM FOLHAS E FRUTAS, É UM ALIMENTO SAUDÁVEL, QUE FAZ BEM PARA O CORPO, NO COMPORTAMENTO E AJUDA A PERDER PESO

APRENDA A FAZER!
O suco verde pode verde pode ser feito de diferentes maneiras: com folha, frutas, talos, sementes, legumes ou raízes. Confira uma versão com gengibre!

INGREDIENTES
2 xícaras (chá) de espinafre
2 copos de pepinos cortados
1 cabeça de aipo
1 colher (chá) de gengibre
1 porção de salsa
2 maçãs cortadas
1 copo de suco de limão

MODO DE PREPARO
Bata no liquidificador e adoce com mel. Também pode ser coado ou consumido naturalmente com os gomos, peles e sementes. Se preferir, reserva o suco numa forminha de gelo para ficar mais prático no dia a dia. Calorias: 25 kcal por copo.

Por Bianca Nascimento
O suco verde é uma receita indispensável para quem quer perder peso com saúde. Com diferentes versões, a bebida que tem como ingrediente principal as folhas verdes. Elas trazem diversos benefícios ao organismo, mantendo também a pele saudável e desintoxicando o corpo. E, ao contrário do que muita gente pode pensar, a bebida é muito saborosa e pode ser preparada de diversas maneiras, com frutas e sementes, por exemplo.

A bebida é rica em nutrientes e minerais essenciais. Possui grande quantidade de clorofila, que exerce uma função desintoxicante no organismo e faz uma verdadeira "faxina", eliminando o acúmulo de toxinas. Assim, o corpo funciona melhor e deixa o trabalho "mais fácil" para que o organismo se livrar das gordurinhas indesejáveis. Além disso, as fibras presentes nos vegetais são importantes para o bom funcionamento do intestino.

Mas é claro que o suco verde não faz milagres sozinho. "Ele precisa ser inserido num processo de reeducação alimentar", afirma a nutricionista Natalia Chede. "Entretanto, trocar a refeição da manhã por um suco ou vitamina verde, além de nutrir o corpo, vai ajudar a promover uma limpeza e o bom funcionamento dos órgãos de desintoxicação. Além disso, ao fazer essa troca, vamos deixar de consumir alimentos calóricos nessa refeição", afirma Natalia.

A maquiadora de noivas, Neusa Almeida, consome suco verde diariamente há três anos. Na época, sua nutricionista indicou a bebida para acelerar seu metabolismo. Logo ela sentiu os outros efeitos do suco verde. "Na primeira experiência perdi três quilos e em poucos dias me apaixonei pelo sabor", conta. "O uso contínuo do suco elimina manchas, dá saciedade e bem estar", completa.

Tomar o suco também ajuda as pessoas que não tem o hábito de consumir vegetais verde-escuros, inseri-los em sua dieta, pois são importantes por conter fibras, ferros, cálcio, magnésio entre outros minerais. Um ingrediente indispensável na receita do suco para quem quer emagrecer é o gengibre, pois esse alimento é considerado termogênico, ou seja, transforma a gordura do corpo em energia, acelerando o metabolismo.

Katia Siqueira é teóloga e esta ainda nos primeiros meses tomando o suco todos os dias. Para ela, a bebida foi indicada por um médico ortomolecular. Aos 48 anos, ela percebeu as mudanças estéticas e até mesmo no comportamento. "Senti uma melhora no meu temperamento, já que coloco folhinhas de hortelã. Estou bem mais calma. A minha pele melhorou sensivelmente e meu cabelo também", ressalta.

Se você quer se aventurar no mundo das folhas verdes, prefira tomar o suco de manhã, pois é o horário em que o corpo absorve os nutrientes com mais facilidade. O efeito é ainda melhor se bebê-lo em jejum e esperar 30 minutos para consumir outros alimentos. Combine o suco com uma alimentação balanceada e claro, evite doces, gorduras e frituras. Assim, você terá um corpo magro e saudável apenas com uma única mudança de hábito.



A CURA ATRAVÉS DAS MÃOS E DAS AGULHAS

A ACUPUNTURA E O REIKI SÃO TÉCNICAS MILENARES QUE AJUDAM A COMBATER OS MALES DAS PESSOAS DO MUNDO MODERNO

Por Bianca Nascimento

As técnicas são milenares, mas muito utilizadas no mundo moderno. A acupuntura e o reiki são métodos alternativos que tem como objetivo relaxar e reestabelecer a energia vital do nosso corpo. A acupuntura, que vem de origem chinesa, consiste em equilibrar os canais energéticos através de estímulos, que podem ser feitos com o uso das agulhas.

Já o reiki é uma massagem desenvolvida por um budista japonês, Mikao Usui. O principal objetivo desta técnica terapêutica é a transferência de energia de cura através das mãos. O reiki pode mudar a estrutura energética da pessoa, tratando e induzindo a cura de problemas físicos como a redução da pressão, aliviar as dores em geral e também em problemas emocionais.

AGULHAS DO BEM

A acupuntura é um dos tratamentos mais completos que existe. A especialista Gisele Paul, explica que a técnica pode auxiliar em diversos distúrbios. "A acupuntura pode ajudar no tratamento de problemas que vão desde distúrbios emocionais como depressão e ansiedade até as doenças físicas", explica.

Problemas estomacais, enxaquecas, artrites são alguns dos males tratados através da técnica. "Vale lembrar que a acupuntura não substitui nenhum tratamento médico, o tratamento deve ser feito em conjunto", lembra Gisele. Também pode ser usada no combate a dependências químicas, disfunções eréteis e problemas de pele como a psoríase.

A acupuntura mudou a vida da fisioterapeuta e professora de pilates, Glenda Guilherme. Ela começou a se tratar com as agulhas há três anos para combater a enxaqueca, ansiedade e dores no estômago. "Eu gostei muito do resultado. Acabaram com minhas crises que eram constantes. E, muito raramente quando eu tinha um pouco de dor, fazia a acupuntura e novamente já passava, eu nem precisava de remédios", relata. Hoje, para ela, a técnica já virou um hábito. "Continuo fazendo sempre e indico sempre que posso",revela Glenda.

A acupuntura também pode ser usada para finalidades estéticas, como através da eletroestimulação. A eletro-acupuntura pode ajudar a perder peso, reduzir as medidas corporais e celulite e também auxilia no rejuvenescimento facial. Mas Gisele aconselha. "Porém, não adianta apenas fazer a acupuntura isoladamente. É necessário também mudança de hábitos alimentares, sair do sedentarismo e cuidar do ritmo de vida que vivemos atualmente", lembra.



DAS AGULHAS PARA AS MÃOS

Na técnica do reiki, as mãos são os instrumentos de trabalho. A massagem atua no campo energético do corpo. O reiki tem como princípio que as doenças físicas estão ligadas ao emocional, mental e espiritual. Por isso, a técnica vai na "raiz" do problema e não somente nos sintomas. O terapeuta que aplica o reiki coloca as mãos sobre o paciente transferindo energia do cosmos (universo) para o corpo, que irá fluir em todo o organismo. O tratamento envolve os sete chakras (centros de energia do corpo).

Assim, o reiki é uma forma de transmissão de energia e amor, que visa equilibrar o organismo, como explica a terapeuta ocupacional, Loraine Waimer. "O reiki muda a estrutura das células, abrindo estas células adormecidas para que fiquem ativas. Isso abre o foco de visão da pessoa, a positividade", diz Loraine. "Isso traz uma mudança de energia espiritual, refletindo principalmente nas zonas doentes do paciente que estão em desarmonia", completa.

Pessoas com câncer ou outros males e que já utilizam tratamentos convencionais também podem usar o reiki. Isso porque esta massagem não é apenas para a cura, mas também serve como relaxamento. E não importa a religião que a pessoa segue, pois trata-se de uma prática que utiliza a própria energia das pessoas. O ambiente onde o paciente recebe o reiki é descontraído, com iluminação e música para relaxar, o que já reduz o estresse contribuindo pela busca da paz interior.



Acupuntura e o Reiki podem tratar:

- Problemas de ansiedade
- Depressão
- Dores em geral (artrite, enxaqueca,etc)
- Problemas estomacais
- Disfunções eréteis
- Dependências químicas
- Problemas de pele

MULHERES TITÂNIO
CENTRO ESTÉTICO



O PODER DO Laser

Funcionando como fonte de luz de características únicas, o laser possui propriedades especiais que interagem com os diversos constuintes da epiderme, derme e hipoderme, promovendo resultados estéticos sem o uso de procedimentos invasivos.

O efeito rejuvenescedor do tratamento a laser é fascinante. Ele renova a pele, melhora a textura, maciez, uniformidade, suaviza rugas, cicatrizes, olheiras e remove manchas. Apesar dessa tecnologia ser relativamente nova, ela já evoluiu muito e hoje existem vários tipos de lasers disponíveis. A vantagem é poder escolher o mais indicado para o seu caso. Além disso, o laser também é usado no tratamento da acne, alopecia, estrias, gordura localizada, celulite, micropigmentação, pós-operatório cirúrgico e terapia anti-aging.

LASER E SUAS INDICAÇÕES.
RESULTADOS RÁPIDOS E SEGUROS
O Laser é um equipamento utilizado para seguintes tratamentos:

- acne
- mancha na pele
- olheras
- marcas de expressão
- rejuvenecimento
- hidratação dos tecidos
- iluminação facial
- clareamento (facial, axilas e virilhas)
- efeito reparador do colageno
- biomodulação celular
- drenagem linfatica
- gordura localizada
- celulite
- estrias

CONTRA INDICAÇÕES:
Não existem contra-indicações absolutas, entretanto deve ser considerado inadequado o atendimento para: Grávidas ou que estejam amamentando, paciente com episódio de câncer de pele ou na região irradiada, portadores de glaucoma e cataratas que não estiverem sob acompanhamento médico.



AGULHAS PARA Renovar a Pele

O microagulhamento conjugado com fatores de crescimento é um tratamento para renovar a pele. Em evidência na Europa, pela facilidade e resultado que proporciona, esta técnica age de forma construtiva, podendo ser utilizado em qualquer tipo de pele. É um procedimento feito em consultório, bem tolerado, com curto período de recuperação. A expectativa é de melhora após a primeira sessão. No microagulhamento, a pele é perfurada superficialmente, criando múltiplos micro-canais, através dos quais se utilizam formulações com princípios ativos à base de fatores de crescimento e peptídeos, estimulando a derme com renovação do colágeno e angiogênese. O tratamento é indicado para cicatrizes em especial as de acne, estrias, discromias, alopecias (queda de cabelo) e para o rejuvenescimento facial.

MULHERES TITÂNIO
CENTRO ESTÉTICO

Rua Germano Schlogel, 68, São Cristóvão, São José dos Pinhais
Site: http://www.mulheresdetitanio.com.br
Facebook: mulheres.titanio
Ligue: (41) 3556 - 2960



Por Alex Giacomini
Formado em Biomedicina
Pós Graduado em Biomedicina Estetica



VERA ROSA
COLUNA SOCIAL

Foto 01, 02 e 03: Inauguração Novo empreendimento
A Loja Bangaloo que é especializada em moda boutique, agora ganha versão calçados e bolsas. A ampliação feita pela proprietária da marca, Karina Formiconi foi marcada com um coquetel que reuniu amigos e clientes. (Fotos: Adriana Virmond / Imakers Artestudio)

Legenda 01: Jane Cintra, Karina Formicoli, Marcia Dutsol e Giseli Mattos.(Fotos: Adriana Virmond / Imakers Artestudio)

Legenda 02: Karina Formicoli e sua equipe Bangaloo: Bruna Santos, Sheron Lima, Joseli Matos e Camila Formicoli (Fotos: Adriana Virmond / Imakers Artestudio)

Legenda 03: Evandro Ribeiro, Heloise Philippi, Júnior Costa e Vera Rosa. (Fotos: Adriana Virmond / Imakers Artestudio)

04: Os recém casados Juliane Cristine de Oliveira e Cairo Sohn comemoram o enlace matrimonial e a chegada do pequeno Reinaldo. (Foto: Olhar Fotografia)

05: A colunista social Iza Zilli lançou sua tradicional agenda Personalidades, numa festa que movimentou a sociedade curitibana, no Hotel Sheraton Four Points no dia 25 de novembro. O CREF9 PR destaque desta edição. Na foto Carlos Alberto Afonso, o presidente do CREF/PR Antonio Branco, Iza Zilli, Rony Tschoeke e Marcelo Hagebock - Foto: Kristyan Romankiu.

06: A belíssima maquiadora Angélica Morais no Ensaio Bride para o Salão Casamentos e Eventos deste ano. Agradecimento à produção: Gustavo Giugno Art Hair Beauty. (Foto: Olhar Fotografia)

07: O pequeno Guilherme Buhrer completou seus 02 aninhos numa festa organizada com muito carinho pelos pais Tamara e Thiago Buhrer na residência dos avós paternos Albani de Paula Buhrer e o deputado Estadual Francisco Buhrer.

08: Niver
A doce Bruna Roberta Kazeker filha dos empresários Alabluna da Silveira e Beto Kazeker apaga suas 11 velinhas no dia 11 de dezembro. Desejo muitas felicidades a minha querida Bruna. (Foto: Louise Possobon)

09: No dia 08 de dezembro recebemos uma homenagem alusiva ao Dia do Colunista Social, comemorado por todo Brasil. Em São José dos Pinhais a data faz parte do calendário oficial desde 2005 quando o Vereador Prof. Assis Manuel Pereira apresentou aos outros vereadores indicação da lei que foi aprovada com unanimidade. Desde então o reconhecimento ao colunista social acontece e nos sentimos honradas pelo reconhecimento. Agradecimentos especiais ao Prof Assis e as minhas companheiras Kátia Velo, Silvia Bonk e Carmen Luiza.


01



02


03


04


05


06

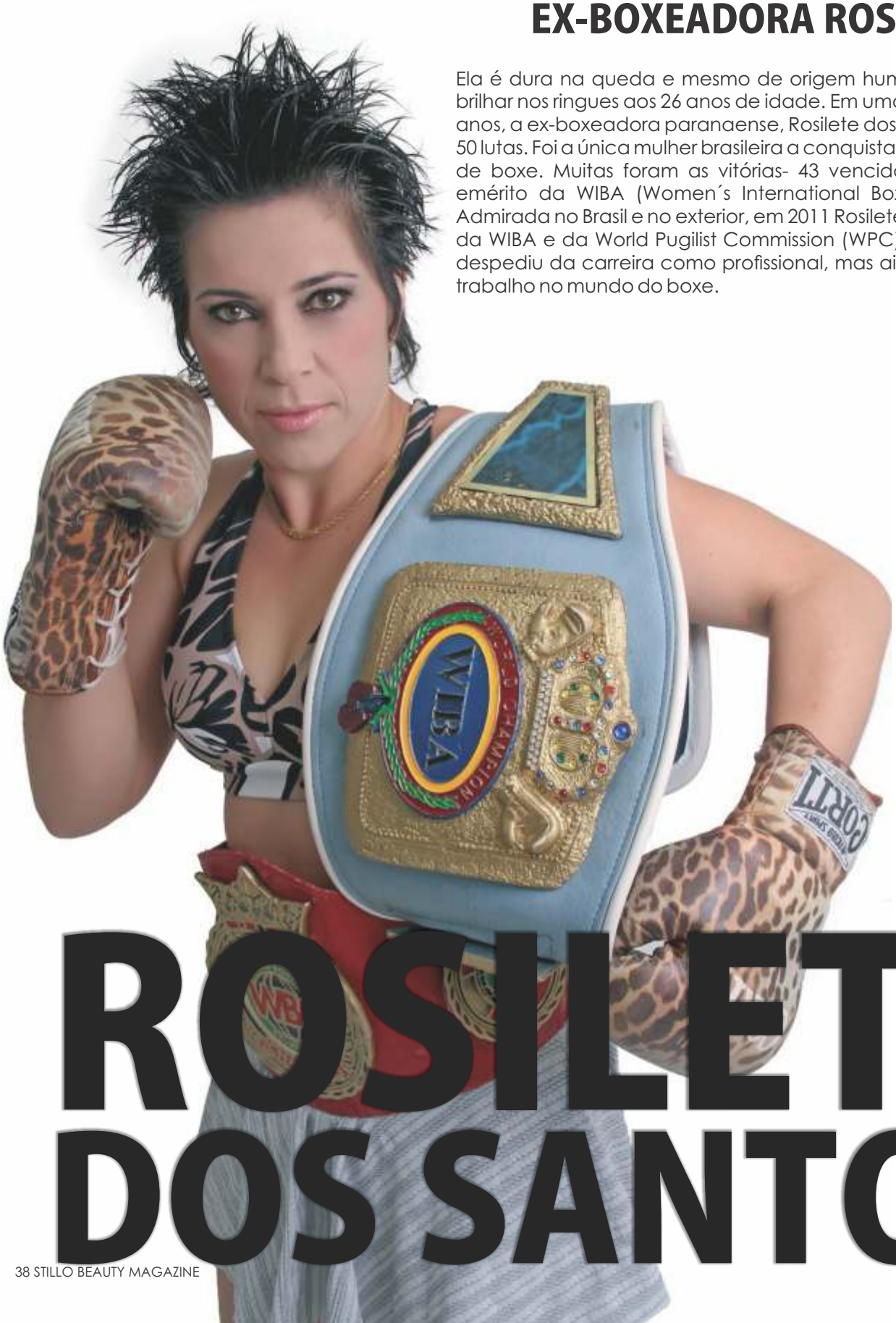

07


08


09

"NEM POR SONHO EU IMAGINARIA QUE SUBIRIA NUM RINGUE PARA LUTAR", AFIRMA A EX-BOXEADORA ROSILETE

Ela é dura na queda e mesmo de origem humilde, começou a brilhar nos ringues aos 26 anos de idade. Em uma carreira de doze anos, a ex-boxeadora paranaense, Rosilete dos Santos, enfrentou 50 lutas. Foi a única mulher brasileira a conquistar um título mundial de boxe. Muitas foram as vitórias- 43 vencidas e um cinturão emérito da WIBA (Women´s International Boxing Association). Admirada no Brasil e no exterior, em 2011 Rosilete unificou os títulos da WIBA e da World Pugilist Commission (WPC). Esse ano, ela se despediu da carreira como profissional, mas ainda continua seu trabalho no mundo do boxe.



ROSILETE DOS SANTOS

FOTO: OLHAR FOTOGRAFIAS



Qual foi seu primeiro contato com o boxe?
Rosilete: Comecei o boxe em 2000, quando comecei a treinar boxe para perder peso e porque não tinha nada para fazer. Conheci o boxe através do Macaris que lutou na minha cidade natal Castro em 1999.

O Macaris é um grande nome do boxe.A influência dele na escolha de sua carreira foi boa ou atrapalhou a relação?
Rosilete: O Macaris do Livramento é meu marido, pai, técnico e meu mestre. Tudo que aprendi eu aprendi com ele e nosso amor de um pelo outro só nos fortaleceu e foi fundamental para a minha carreira.

Você imaginava antes que seria uma boxeadora?
Rosilete: Nem por sonho eu imaginaria que subiria num ringue para lutar,muito menos chegar onde cheguei.

Mas chegou. Quando então começou a lutar profissionalmente?
Rosilete: Foi em 2003 que fiz minha estreia no profissional, em Buenos Aires onde perdi por KO no quarto round.

Como lidou com essa derrota logo na estreia?
Rosilete: Eu perdi logo na estreia,mas fiquei contente pois lutei com uma grande boxeadora da Argentina e com isso aprendi também com a derrota.

Sua família apoiava profissão?
Rosilete: Minha família não entendia o que era boxe e sempre achou que estava lutando por lutar,ninguém imaginava que eu chegaria onde estou hoje.Minha família sempre me incentivou quando eles perceberam que eu já estava levando a sério a profissão.

Onde foram suas primeiras lutas?
Rosilete: Minha primeira luta foi em Castro em 2001 onde me tornei a primeira Paranaense a lutar boxe no estado, ganhei por pontos.

Quais foram os outros títulos conquistados?
Rosilete: Dos títulos eu conquistei o primeiro o da WPC em 2008, e não fui reconhecida, pois a WPC (Wolrd Boxing Pugilism) é uma entidade ainda pequena e me faltava ser uma Campeã de uma gigante para definitivamente ser reconhecida. Dia 2 de junho de 2011 em São Jose dos Pinhais, eu venci a Uruguaia Maria Jose Nunes e conquistei o título Mundial da poderosa WIBA (Womans International Boxing Association,) a maior entidade do Boxe feminino do Mundo.

A mulher forte e lutadora em algum momento teve medo de alguma coisa?
Rosilete: Tive medo sim, mas de não fazer aquilo que treinei,tive medo de perder meus títulos e tive medo de decepcionar meus fãs.Porque uma campeã tem uma grande responsabilidade de estar sempre bem.



Durante sua carreira, você pensou em algum momento desistir?
Rosilete: Pergunta importante.Pensei sim em desistir,primeiro quando engravidei e achei que não voltava mais lutar.Voltei.Pensei em desistir porque não conseguia cuidar da minha filha já que minha família mora longe,pensei em desistir por falta de apoio,de patrocínio,enfrentei as dificuldades pela necessidade financeira mais acima de tudo pelo desejo de ser Campeã Mundial.Hoje posso falar com orgulho que sou guerreira sim pois enfrentei as maiores dificuldades e cheguei onde cheguei.

Como encarou estas dificuldades?
Rosilete: Os desafios da vida e da carreira serviu como sustento para eu ter mais vontade de vencer.

Recentemente você anunciou o fim da sua carreira. Por que você teve que abandar o boxe?
Rosilete: Parei de lutar porque a idade chegou ,faltou apoio, faltou motivação e as lesões eram frequentes.Mas minha filha era um dos grandes motivos de eu parar de competir.Preferi sai como campeã,sai por cima sem deixar a carreira decair,sai como estrela.

Estrelas sempre brilham. De que forma você pretende continuar brilhando fora dos ringues?
Rosilete: Amo o boxe e vou continuar sim praticando como atividade física e este ano de 2014 vou trabalhar no meu Projeto Centro de Excelência de Boxe para crianças carentes.

Conte mais sobre o projeto.
Rosilete: O projeto é um sonho de 20 anos do Macaris do Livramento e agora vai ser realizado. Vamos atender 200 crianças de risco e se alguma delas se tornar um campeã, será muito bom. Mas o mais importante é dar a essas crianças um sentido para a vida através do esporte, ensinar a elas através do boxe o respeito e determinação em suas vidas.




curta no face
Ricco
FOTOGRAFIA
41 3035-7251 | 9650-1695
www.riccofotografia.com.br



ANO NOVO NA ILHA DO MEL

UM ANO NOVO TRANQUILO E COM BELAS PAISAGENS: CONHEÇA O RÉVEILLON DA ILHA DO MEL

Por Bianca Nascimento

Que tal um réveillon encantador e fora da agitação sem ter que viajar para muito longe?Assim é passar o final de ano na Ilha do Mel. Localizada a 4 km de Pontal do Sul, no Paraná, a Ilha do Mel possui diversas programações durante o ano. Mas em dezembro, o lugar garante mais atrações para a virada do ano em clima de festa e um local mais "zen".Na Ilha do Mel, é possível passar um bom réveillon com luxo ou mais econômico.

Por lá, existem diversas opções de pousadas mais requintadas até campings (espaços na grama alugados para fixar barracas) e casas mais simples. Seja qual for a situação, uma paisagem linda, boa gastronomia, moradores e turistas simpáticos são para todas as classes. O diferencial nesta data é que vários destes lugares oferecem festas temáticas de final de ano, como ceias natalinas, festas na beira da praia e um espetáculo na vindo do novo ano.

Um exemplo desta programação é na Ilha Verde Hotel Pousada. "Nós fazemos uma festa de réveillon incrível de frente para o mar, com uma ceia super especial com chefe de cozinha exclusivo, música, tochas de fogo, mesas de frutas, drinks e uma queima de fogos que refletem no mar", explica o proprietário do lugar, Diego Vieira. Além disso, se a opção for ficar em campings, é possível reservar sua ceia em algum restaurante. Mas é preciso fazer isso com antecedência.















Quem vai para a ilha passar o réveillon não esquece. É caso do agente de turismo Alx Jacob. Ele já passou a virado do ano em camping e hotel e garante as duas boas experiências. "Tudo ali no camping é muito organizado. O camping oferecia café da manhã, aulas de surf. Foi melhor a programação de hotel",diz Alex."Lá vão famílias, vários casais em lua de mel", completa.

Cinthia Monaco atua no site Revista de Viagem com dicas de lugares que passou.Lá, ela contou sua experiência na Ilha. No texto, o principal ponto para passar o ano novo na ilha segundo Cinthia, é a tranquilidade "Só o fato de não ter empurra-empurra, oferendas largadas na praia, disputas de metro quadrado na areia, transformou esse ano novo em algo diferente e gostoso. E o melhor é poder voltar pra casa nessa mesma pegada de comemoração e tranquilidade, já que não existe arruaça nas ruas,valeu a pena", revelou Cinthia.

Para viajar sem preocupação
Leve um remédio para enjoo em passeios em alto mar.
Leve uma lanterna para trilhas noturnas na Ilha.
Leve um repelente para evitar picadas de insetos.
Garanta sua vaga na ilha com antecedência: em dezembro, há limite de pessoas na Ilha do Mel.

Dicas de pousada e camping
Pousada Canto do Garoçá
Site: http://www.ilhadomelpreserve.com.br/garoca.htm

Pousada e Camping Mel da Ilha
Site: http://www.pousadameldailha.com/



MASSAGEM TÂNTRICA PARA O BEM ESTAR SEXUAL

A PRÁTICA É MILENAR E MEXE COM A MENTE, CORPO E A SEXUALIDADE DAS PESSOAS

O estresse, os problemas e o próprio cotidiano muitas vezes nos impedem de ter uma harmonia perfeita com nossos corpos. Isso reflete também em nossa vida sexual. Por isso, a massagem tântrica é um caminho para o reequilíbrio vital do nosso organismo, proporcionando bem estar e conforto sexual. Os antigos já conheciam esta técnica, que surgiu na Índia. Neste universo, está inserida a massagem tântrica conhecida como método Babaalamiín.

Esse método, criado pelo fundador e proprietário do Adhinatha Terapias, Marcos Aurélio, se baseia nas antigas religiões que cultuam a fertilidade. É uma prática para aqueles que buscam uma vida com mais equilíbrio e plenitude na sexualidade em pontos perdidos pela sociedade do século XXI. "Por meio da conscientização de vários dogmas litúrgicos, com forte influência do Taoísmo, Shaktismo e Culto à Serpente de Fogo a sexualidade é abordada de forma natural, assim como ela deve ser", explica o Babaalamiín (Marcos Aurélio).

Ele também ressalta que na técnica Babaalamiín, nada pode ser superestimulado se não está em equilíbrio. Por isso também envolve nas vivências as massagens, banhos energizantes, meditações e dinâmicas. "Alguns trabalham com hiperestímulos e quando eu recebo essas pessoas elas se sentem cansadas e ainda sem saber quais são seus limites e ainda pior, sem saber nada sobre seu parceiro",revela. "É o uso consciente da energia sexual que traz a plenitude e bem estar tão almejados".



Ele também ressalta que na técnica Babaalamiín, nada pode ser superestimulado se não está em equilíbrio. Por isso também envolve nas vivências as massagens, banhos energizantes, meditações e dinâmicas. "Alguns trabalham com hiperestímulos e quando eu recebo essas pessoas elas se sentem cansadas e ainda sem saber quais são seus limites e ainda pior, sem saber nada sobre seu parceiro",revela. "É o uso consciente da energia sexual que traz a plenitude e bem estar tão almejados".

Para Aglair Pacheco, coordenadora da Unidade São José dos Pinhais e Giovanna Loria, coordenadora da Yoni Community Adhinatha, a massagem funciona ao estimular a bioeletricidade da pele. "Isso gera um bem estar e ainda pelos toques específicos íntimos reprogramam o corpo para sentir o bem estar orgástico",dizem. Elas explicam em quais circunstâncias a massagem pode ser usada.



"Em homens com problemas de ereção, ejaculação precoce, traumas relacionados à iniciação sexual, reaprendizado no recebimento dos toques femininos, ereção persistente, falta de libido e redescoberta de um prazer diferenciado "prazer orgástico da pele",ressaltam."Nas mulheres, para o vaginismo, histeria, baixa, falta ou excesso de libido, redescoberta dos pontos vaginais sem a necessidade mecanismos artificiais e aprendizado do respeito ao seu templo sagrado que é o útero".

SENTINDO NA PELE

Para o casal Cristiane Gouvea Domingues e José Paulo Domingues, o método melhorou a relação. "Acho que estamos ainda mais conectados,mais do que já éramos", afirma Cristiane. Quando fez a primeira massagem tântrica feminina (yoni), ela se sentiu mais leve. "Essa estimulação ajuda o casal a se conhecer ainda mais, a se valorizarem mais e a sentir mais o amor entre eles. É como se tivessem tirado uma nuvem negra de cima de mim", explica. "Recomendo e muito, mas as duas pessoas devem confiar um no outro e ser muito maduras, pois é uma massagem muito íntima",revela.

Para Paulo, a experiência tântrica masculina (linga ki malisa) foi igualmente maravilhosa. "Tanto eu como minha esposa fomos preparados para receber a massagem, ambos nos despimos para receber a vivência tântrica. Num primeiro momento fiquei só acompanhando bem junto dela seguindo as orientações de outra terapeuta",explica. "Minha esposa recebeu massagem minha e do Baba e em alguns momentos de nós três[...]O que posso dizer é que foi maravilhoso e pretendemos voltar. A vivência (massagem) durou em torno de duas horas, mas podem chegar a durar até seis horas", revela.

RETIRO

A clínica Adhinatha também oferece o famoso retiro tântrico. São encontros para casais para passar um final de semana praticando exercícios. "São exercícios de liberação de energia, trabalhos psicológicos, dinâmicas de grupo, fogo de conselho, meditações e vivências tântricas", explica Babaalamiín. Nos encontros, os casais se libertam de tabus e dogmas para redescobrir o amor e a cumplicidade perdidos ao decorrer do relacionamento. E para essa descoberta, não há limites de idade: neste retiro, podem participar jovens casais até idosos.



Cabelo e Maquiagem: Gustavo Giugno Art Hair Beauty



STILLO INDICA

Cris Dal Negro
A moda em sua casa

Cris Dal Negro Boutique Móvel leva as tendências do Verão 2014 até você, com atendimento exclusivo em sua residencia ou empresa. Ouse em cores e estampas, vista a alegria da estação em looks sofisticados e leves. Sinta-se a vontade para vestir-se com personalidade.

Entre em contato e agende uma visita.
Ligue: (41) 7814 - 4141 ou (41) 3282 - 3921

Para melhor atendê-los disponibilizamos também de um espaço em endereço fixo.















Campanha produzida pela
Produtora de Imagem e Arte Imakers Artestudio.
Acesse: imakersartestudio.com
Ligue: (41) 3081 - 5788 (41) 9741 - 8942 (41) 9834 - 6796
Sapatos Bellíssima São José dos Pinhais



Stillo Beauty magazine

SÃO JOSÉ DOS PINHAIS

A Stillo Beauty Magazine trás para São José dos Pinhais uma opção diferenciada para a mídia e propaganda do seu negócio. Uma equipe formada por especialistas na área de comunicação e mídia visual esta a sua disposição para transformar o conceito do seu negócio em imagem, mídia e resultados. Não perca a chance de fazer parte desse time de clientes e parceiros de sucesso.

Não perca a oportunidade de mostrar a sua empresa, além da revista nossa equipe faz cobertura de eventos, divulgações em redes sociais , festa de lançamento, networking (tudo incluído no valor da proposta). Distribuição gratuita em academias, salões, clínicas, lojas... (Todos os locais são passados para os anunciantes).

anuncie conosco

Heloise Philippi
Contato (41) 9866 - 3668
E-mail stillomagazine@gmail.com


Cris Dal Negro
A moda em sua casa
Cris Dal Negro Moda Móvel é a Boutique que leva a elegância e bom gosto de looks casuais e luxuosos até a sua casa.
Entre em contato e agende uma visita.
Ligue: (41) 7814 - 4141 ou (41) 3282 - 3921
Para melhor atendê-los disponibilizamos também de uma loja em endereço fixo. É só agendar.
Sapatos Bellíssima Shopping São José.
Campanha produzida pela
Produtora de Imagem e Arte Imakers
Assessoria