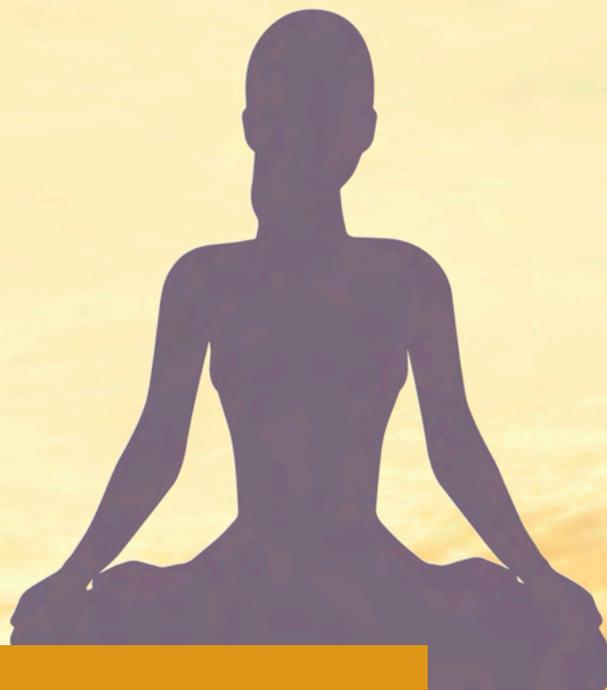




Meditação Transcendental  
Klebér Tani

# **Os 20 minutos que podem mudar a sua vida**

**Tudo que você precisa saber sobre  
saúde, sucesso e felicidade**



# A técnica

A Meditação Transcendental (MT) é uma técnica simples e natural que pode ser facilmente aprendida por qualquer pessoa, independentemente de idade, educação, ocupação, religião ou nível cultural. Trata-se de uma técnica científica que não requer nenhuma crença específica nem adoção de nenhum estilo de vida especial.

A MT é a técnica com maior respaldo científico do mundo e diversos estudos comprovam a sua eficácia a inúmeros benefícios para a saúde. Mais de 600 estudos das principais universidades dos EUA e da Europa foram publicados comprovando os benefícios da Meditação Transcendental para a mente e o corpo.

A técnica de MT permite que a mente se aquiete automaticamente, alcançando um estado perfeitamente calmo, integrado e alerta, em que o corpo repousa profundamente ao praticá-la durante 15 a 20 minutos, duas vezes por dia, sentado confortavelmente com os olhos fechados. A prática sempre é ensinada por um instrutor autorizado pela Sociedade Internacional de Meditação, que é regida pelas orientações de seu fundador, físico e monge Maharishi Mahesh Yogi.

## Professor Klebér

Professor Klebér Tani tem sessenta anos e conheceu a técnica de MT (Meditação Transcendental) aos 17 anos de idade. Gostou tanto do método que, aos vinte anos de idade, foi morar com o monge (Maharishi Mahesh Yogi) que trouxe essa técnica para o ocidente e se tornou professor.

Ao longo dos últimos quarenta anos ensinando a MT profissionalmente, teve a oportunidade de ensinar em grandes empresas e, se formando como educador físico e ensinando a MT para atletas de alto rendimento, além de criar uma área de estudo chamada de fisiologia do repouso, onde o mesmo estudou durante muitos anos a importância do repouso para uma boa atividade dinâmica, empreendedora e criativa no campo da ação.

O professor tem uma academia de Meditação Transcendental ativa há vinte e cinco anos no bairro do Leblon, Rio de Janeiro, onde ministra cursos regularmente.

# Curso de MT

A técnica da Meditação Transcendental é ensinada de forma personalizada pelo professor Klebér Tani que possui mais de 40 anos de experiência e foi diretamente treinado por Maharishi Mahesh Yogi. A MT é capaz de levar qualquer pessoa a experimentar o estado de repouso em alerta de forma natural, inocente, sem esforço.

Uma vez aprendendo o passo a passo para mergulhar durante a MT, mente se recordará desse estado espontaneamente, de forma natural e sem esforço, desde que a técnica seja praticada corretamente. Após concluir o curso você terá direito a 90 dias de acompanhamento online ou presencial.

*O curso de  
Meditação Transcendental  
é composto por 5 aulas importantes:*

*dia 1*

**Aula explicativa sobre a MT.**

*dia 2*

**Instrução pessoal da técnica.**

*dia 3*

**Os procedimentos básicos para uma técnica correta.**

*dia 4*

**O efeito da MT na mente e no corpo, na consciência e no sistema nervoso.**

*dia 5*

**Uma visão do alcance da MT. Os estados superiores de consciência.**



## AUMENTA

- Resistência ao estresse e a fadiga
- Criatividade e pensamento ordenado
- Memória e concentração
- Energia e vitalidade
- Autoconfiança e autoestima



## DIMINUI

- Distúrbios emocionais
- Doenças cardiovasculares
- Consumo de álcool e cigarro
- Insônia e ansiedade
- Depressão e medo

**A primeira aula é gratuita,  
as segundas feiras, realizada  
na nossa academia no Leblon.**

*Inscreva-se através do WhatsApp  
e garanta a sua vaga!*

Conheça mais sobre o nosso curso em  
***[meditacaokleber.com](http://meditacaokleber.com)***



**Meditação Transcendental**  
**Klebér Tani**

**meditacaokleber.com**

**2239-7688**

 **98158-2506**

 **meditacaokleber**