



Press Release 3º TRIATHLON QUERO HARMONIA na USP

Ano passado realizamos duas edições do nosso 'Triathlon Quero Harmonia', uma modalidade de triathlon inclusiva e não competitiva para praticar um estilo de vida saudável e consciente. E esse ano temos uma super novidade, acontecerá no **Centro de Práticas Esportivas da USP (carinhosamente chamado de Cepê)**.

O evento foi idealizado para unir as pessoas, despertar a consciência coletiva e ver a saúde de forma integrada. Exploramos atividades com foco no momento presente, qualquer pessoa pode participar, não precisa ter experiência prévia em nenhuma das modalidades, é um evento organizado para incentivar o bem estar e um estilo de vida saudável!

3ª Triathlon Quero Harmonia na USP

Modalidade Mindful Triathlon:

- 1- 5Km Corrida ou 3Km Caminhada (no seu ritmo)
- 2- Yoga para todos com Danilo Santaella CEPEUSP
- 3- Meditação guiada

"É um evento para inspirar e trazer mais bem estar na prática para a vida das pessoas, criando assim uma comunidade positiva entre as marcas e os participantes" diz Mariana Rocha fundadora da Quero Harmonia, empresa idealizadora do projeto no Brasil. E adiciona que, *"enquanto você se cuida, você também cuida do próximo"*, já que a iniciativa do projeto envolve pensarmos em uma vida saudável como um todo, parte da renda será direcionada para à **ARCAH** (Associação de Resgate a Cidadania por Amor a Humanidade).

Vemos um aumento dessas práticas integrativas no auxílio a saúde da sociedade, a Organização Mundial da Saúde incita as mesmas em seu direcionamento. Recentemente, aqui no Brasil, tivemos aprovação de inclusão de novas práticas ao PNPIC (Políticas Nacionais de Práticas Integrativas) como a meditação, yoga, reiki, ayurveda, entre outras.

Visto o tema vigente, o Centro de Práticas Esportivas da USP entra como grande apoiadora com o espaço para realização do evento: **CEPEUSP Praça Prof. Rubião Meira, 61 - Vila Universitaria, São Paulo - SP, 05508-110**

Pensando assim, unimos marcas e pessoas que tem esse propósito coletivo com o nosso de que juntos somos um em prol do bem estar e do impacto positivo para todos. Vem participar com a gente!

As vagas são limitadas e os kits do participantes estão recheados de produtos incríveis. **Inscrições e maiores informações no site do evento https://www.sympla.com.br/triathlon-quero-harmonia---3-edicao__327041**

Confira nossas edições anteriores aqui:

1ª Edição Triathlon Quero Harmonia : https://www.youtube.com/watch?v=kryJb_8CceM&t=50s

2ª Edição Triathlon Quero Harmonia: <https://www.youtube.com/watch?v=sydjnhk-sDVY>

1ª Edição Mindful Kids: <https://www.youtube.com/watch?v=WEwDCo2jIZk>