



Yoga
Período e locais de realização: - 23/10, das 08h às 09h - Goiabeiras (Sala de dança 10 do CEFD) Carga Horária: 1 hora Número de vagas: 30 vagas
Facilitador Nome: Lígia Gomes
Materiais necessários para realização da atividade: - Os participantes devem ir com roupas que permitam o movimento. - Serão disponibilizados tapetes ao participante, mas, caso prefiram, podem levar seus próprios tapetes de yoga, canga ou toalha.
Descrição da atividade O Yoga é uma ciência milenar, das escrituras védicas sagradas - um sistema filosófico Hindu de autoconhecimento para viver em harmonia com o mundo e com você mesmo. O Yoga seria umas das ferramentas propostas pelos vedas para o autoconhecimento, através de condutas de disciplinas físicas, pranica e mental. O yoga é a ciência de viver bem, positivamente e, como tal, pretende-se que seja incorporado na vida diária. A palavra Yoga significa unidade e é derivada da palavra sânscrita "Yuj", que significa unir. Essa união, em termos profundos, é a união da consciência individual e consciência cósmica. É um caminho para equilibrar e harmonizar o corpo, a mente e as emoções. Aprenderemos a entender a nós mesmos; o domínio das oscilações do corpo físico, do corpo sutil e da mente.