



Evento na UFSCar em comemoração ao Dia Mundial do Yoga combina aulas abertas de Hatha Yoga e atividades no Observatório Astronômico

No dia 21 de junho ocorre o Solstício de inverno no hemisfério Sul e de verão no Norte. Este é um dia festejado em todas as Culturas no qual são celebrados o Dia da Luz e da Sabedoria, a relação entre a Terra e o Sol, a nossa relação com a Galáxia. Por esta razão, este também é o **Dia Internacional do Yoga**, assim declarado pela ONU em 2014, que celebra uma Humanidade Lúcida, Fraterna e a Cultura da Paz.

A fim de comemorar o Dia Internacional do Yoga os departamentos de Educação Física e Motricidade Humana, de Terapia Ocupacional, o Observatório Astronômico, a Biblioteca Comunitária da UFSCar e a Sarvananda Casa de Yoga (São Carlos) promovem juntos aulas gratuitas de Hatha Yoga e prática de meditação, ministradas por professores e instrutores voluntários capacitados, além de observação astronômica guiada. Serão atividades abertas ao público em geral, sem necessidade de experiência ou inscrição prévias. Para as práticas de Yoga, recomenda-se roupas apropriadas e quem quiser pode trazer uma tolha ou seu colchonete. O Observatório Astronômico abrirá suas portas para a observação astronômica com telescópios, quando poderão ser observados a Lua, os planetas Vênus, Júpiter e Saturno, nebulosas e aglomerados de estrelas.

Programação:

Horários e locais das aulas abertas de Hatha Yoga:

Dia 18 de junho, segunda-feira		
Horário:	Local:	Por:
11:00h às 12:00h	Departamento de Terapia Ocupacional (DTO – UFSCar), Laboratório de Atividades Corporais	Profa. Agatha Cassavia e alunos Sarvananda Casa de Yoga e DTO
Dia 21 de junho, quinta-feira		
8:30h às 9:45h	Saguão interno da Biblioteca Comunitária da UFSCar	Profa. Dra. Paula Furlan (DTO) e alunos
13:00 às 13:45h	Salão Multidisciplinar – Depto. Educação Física e Motricidade Humana (UFSCar)	Profa. Dra. Paula H. Lobo da Costa (DEFMH) e alunos
14:00 às 14:45h	Salão Multidisciplinar – Depto de Educação Física e Motricidade Humana (UFSCar)	Profa. Dra. Paula H. Lobo da Costa (DEFMH) e alunos
15:00 às 15:45h	Salão Multidisciplinar do Departamento de Educação Física e Motricidade Humana (UFSCar)	Prof. Rodrigo Zaha-Kuba Sarvananda Casa de Yoga e DEFMH

Aula aberta de Hatha Yoga, Prática aberta de Meditação e Observação Astronômica

Dia 21 de junho - no Observatório Astronômico da UFSCar		
Horário:	Atividade:	Por:
16:00h às 17:00h	Aula aberta Hatha Yoga Prática de Meditação	Profa. Dra. Paula H. Lobo da Costa (DEFMH) e alunos Profa. Maria Avelar Sarvananda Casa de Yoga
17:30h às 20:30h	Observação Astronômica guiada	Prof. Dr. Gustavo Rojas (Observatório Astronômico -UFSCar)