

Projeto de Extensão

YOGA NO DIA A DIA

Cultivo das virtudes éticas e da felicidade

O projeto de extensão "Yoga no dia a dia, cultivo das virtudes éticas e da felicidade" será ofertado neste 2º semestre de 2018 na UFSCar com o objetivo de proporcionar práticas e estudo de Yoga e ampliar espaços para o desenvolvimento pessoal e coletivo. O Yoga é um sistema filosófico indiano, que foca no estudo da consciência, do autoconhecimento para reconexão com o mundo e construção de novas maneiras de ver, sentir e agir (coerência nas ações).

Cada encontro trabalhará de forma integrada os aspectos éticos e de desenvolvimento de virtudes proposto pelo Yoga tradicional, técnicas de concentração e de meditação, posturas psicofísicas e técnicas respiratórias.

O foco é o desenvolvimento dos processos individuais e do grupo, que exigirá do participante, leitura de textos, elaboração de diário reflexivo, participação nas práticas e na discussão da turma. Os encontros e trabalhos à distância totalizarão 90 horas de dedicação do participante. Os interessados deverão enviar solicitação de pré-inscrição no período de 10 à 16 de agosto para o seguinte e-mail: yoganodiaadia.ufscar@gmail.com.

Os encontros ocorrerão todas as Quintas-feiras, de 23/08 a 06/12, de 14 às 17 horas. A cada semana serão disparadas atividades para serem realizadas em casa e discutidas no próximo encontro.

Equipe executora: Profa. Dra. Paula Giovana Furlan (coordenadora- DTO), Profa Dra. Eliane Grazziano (DEnf), Maria Avelar (Sarvananda Casa de Yoga), Julia Caltabiano Porto (graduanda em TO), Agatha Cassavia (Educadora Física), Milena de Bem Zavanella Freitas (Educadora Física), Lidiana Brasil (graduanda em EdFis). Parceria com o NFP-UFSCar.