

DIA INTERNACIONAL DO — YOGA —



18 a 21 de junho de 2026 • UFSCar • Campus São Carlos

Práticas abertas de yoga e meditação

Quinta-feira

18 de junho

7h às 8h • Ginásio de Esportes

Com Monique Souza

Hatha Yoga

Experiência tradicional de permanência consciente e acolhedora nas posturas

11h às 12h • Espaço de Cultura Corporal (ECC)

Com Andréa Schützer

Hatha Flow Yoga

Sequência fluida de posturas, respirações e mentalizações guiadas

17h30 às 18h30 • Dep. de Terapia Ocupacional (DTO), Laboratório de Práticas Corporais

Com Luana Próspero

Yoga terapêutico

Presença, percepção, cuidado integral e autorregulação para relações saudáveis

Sexta-feira

19 de junho

7h às 8h • Ginásio de Esportes

Com Gabriela Paris

Yoga e imersão sonora

Movimento e sound healing para relaxamento profundo e conexão interior

11h às 12h • Espaço de Cultura Corporal (ECC)

Com Lidi Brasil

Vinyasa Flow

Fluidez e pausas para cultivar sustentação interna e flexibilidade diante da vida

16h às 17h • Dep. de Terapia Ocupacional (DTO), Laboratório de Práticas Corporais

Com Profa. Paula Furlan

Yoga Nidra

Prática em posição deitada, trazendo consciência e relaxamento profundo

Sábado

20 de junho

9h às 10h • Online

Com Maria Avelar

Meditação

Sinergia corpo, respiração e mente

Domingo

21 de junho

16h30 às 19h30 • Observatório Astronômico

Com Paula Lobo, Paula Furlan, equipe do observatório e estudantes

Yoga ao pôr do sol e observação astronômica

Prática interativa ao ar livre seguida de visita guiada à exposição de meteoritos e observação do céu noturno com telescópio



Ação solidária

Durante o evento, participe da campanha solidária de arrecadação de escovas e pastas de dentes.

Participe

Aulas gratuitas e abertas ao público
Não é necessária inscrição prévia
Não é necessária experiência prévia
Traga seu tapete, toalha ou colchonete para a prática

Informações

@yoga_encontros | yoga@ufscar.br

