

YOGA PARA TODOS(AS) NA ESEFID

Coordenador: LISANDRA OLIVEIRA E SILVA

O Programa Yoga para Todxs ocorre todas as terças e quintas, das 16:30 às 17:30 na ESEFID/UFRGS. Oferece vivências/encontros de Yoga para a comunidade interna e externa da UFRGS, duas vezes por semana. Objetiva propor a vivência da prática corporal de yoga para públicos diversos e proporcionar um espaço de discussão e prática de yoga com públicos diversos. No ano de 2018, oferecemos a disciplina de Yoga e Educação Física para estudantes dos Cursos de Graduação e Pós-Graduação da UFRGS. A disciplina foi realizada no segundo semestre de 2018 e bem avaliada por seus/suas participantes, que sugeriram sua continuidade. Com o objetivo de que mais pessoas vivenciasse a prática do Yoga, optamos em propor esse Programa para o público interno e externo da UFRGS. No último encontro de cada mês realizamos um bate papo prático de Yoga com algum docente convidado.