



PROEXC
PRÓ-REITORIA
DE EXTENSÃO E CULTURA

PROJETO DE EXTENSÃO
ÁREA TEMÁTICA: EDUCAÇÃO

Yoga no CE

Edital 2020 - 01 - Edital de Credenciamento de Programas e Projetos de Extensão

COORDENADOR(A): Ana Beatriz Gomes Pimenta de Carvalho

E-MAIL: anabeatrizgpc@gmail.com

UNIDADE GERAL: CE - CENTRO DE EDUCAÇÃO

UNIDADE DE ORIGEM: Métodos e Técnicas de Ensino

INÍCIO DO PROJETO: 15/09/2020 FIM DO PROJETO: 15/09/2021

CARGA HORÁRIA: 100 H

LOCAL DE REALIZAÇÃO: Sala E 08 - Centro de Educação - UFPE

OBSERVAÇÃO:

RESUMO: O Yoga é um sistema filosófico que abrange vários elementos e os ásanas (posturas) representam apenas um dos passos para transcender e alcançar a iluminação. As práticas físicas e a meditação proporcionada pelo Yoga têm benefícios relacionados com a promoção da saúde, diminuição da ansiedade, a cura de doenças, melhoria nos hábitos alimentares, combate à obesidade e ingestão de substâncias nocivas e equilíbrio mental. O objetivo geral desta ação de extensão é desenvolver um processo formativo com os fundamentos do Yoga para divulgação do bem-estar físico e mental nos espaços acadêmicos e escolares. O contexto atual da pandemia da Covid-19 provocou o aumento de pessoas com sintomas de medo, ansiedade, depressão e estudos recentes indicam que a prática de Yoga foi a modalidade mais procurada nas redes sociais. Assim, a oferta da formação e aulas práticas virtuais poderão contribuir para amenizar o estado de tensão das pessoas afetadas da comunidade acadêmica e não acadêmica. As ações do projeto serão desenvolvidas concomitantemente com dois grupos: ações de formação e planejamento das atividades com o grupo de alunos extensionistas e as aulas de Yoga com a comunidade. Considerando o nosso contexto do Centro de Educação, a associação do Yoga com a Educação possibilita diversos arranjos e adaptações que podem trazer benefícios tangíveis e mais imediatos para todos, como melhoria na condição física, mas também estimular elementos menos tangíveis, como a ética, a não-violência, o empoderamento feminino, a tolerância, entre outras questões que são urgentes no contexto da formação e na sociedade.