



Prática de Yoga nos Estabelecimentos Prisionais do Distrito Judicial de Lisboa

Yoga ao serviço da Direção-Geral de Reinserção e Serviços Prisionais
(DGRSP)

Yoga nos Estabelecimentos Prisionais do Distrito Judicial de Lisboa

Índice:

- ✓ Quem sou;
- ✓ Objetivo;
- ✓ O que o Yoga tem para oferecer;
- ✓ Aula típica e respetivos benefícios;
- ✓ Aspetos práticos;
- ✓ Componente financeira



Yoga nos Estabelecimentos Prisionais do Distrito Judicial de Lisboa

Quem sou:

- ✓ Pessoa justa, atenta, positiva, ética;
- ✓ Curso Formação em Yoga e Curso Formação de Yoga na Gravidez, certificados pela Yoga Alliance Professionals UK;
- ✓ Formação complementar em vários cursos e durante o International Yoga Festival em Rishikesh, na Índia;
- ✓ Professora de Yoga no Estúdio de Dança de Carnaxide e na Clínica Médica MassageSport; anteriormente no BRAHMI - Parede, Espaço CINCO - Queluz, Clube Ténis Oeiras, Clube Nacional Ginástica Parede, My Wellness Restelo e na Fundação Champalimaud;
- ✓ Redijo artigos para a revista Reiki & Yoga;
- ✓ Trabalhei num escritório de advogados, numa companhia técnica e elétrica e na indústria farmacêutica;
- ✓ Licenciada em tradução de alemão e inglês e com pós-graduação em tradução jurídica e económica.



Yoga nos Estabelecimentos Prisionais do Distrito Judicial de Lisboa

Objetivos:

- ✓ Respeitar as normas e procedimentos do estabelecimento;
- ✓ Em condições de segurança recomendadas, aplicar a prática de yoga aos reclusos e / ou aos guardas prisionais;
- ✓ Contribuir para a reinserção comunitária dos reclusos;
- ✓ Yoga como trabalho físico, mental e emocional;
- ✓ Contribuir abrindo perspectivas para uma nova Vida justa, ética, saudável.

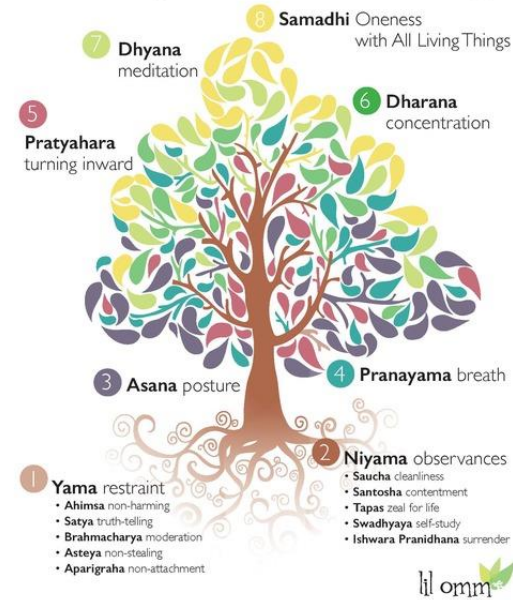


Yoga nos Estabelecimentos Prisionais do Distrito Judicial de Lisboa

O que o Yoga tem para oferecer:

- ✓ Filosofia vida, prática com aprox. 5 mil anos;
- ✓ Fortemente enraizada em princípios éticos: verdade, não violência, desapego, disciplina, auto-estudo, aceitação, não roubar, pureza, contentamento, etc;
- ✓ Posturas físicas conducentes ao fortalecimento, alongamento, flexibilidade musculares, ao equilíbrio;
- ✓ Exercícios respiratórios para controlo e expansão da respiração;
- ✓ Técnicas de relaxamento profundo (Yoganidra);
- ✓ Meditação

The Eight-Limbs of Yoga



Yoga nos Estabelecimentos Prisionais do Distrito Judicial de Lisboa

Aula típica e respetivos benefícios das práticas



Técnica	Benefícios
Aquietamento inicial	Concentração, foco, calma, atenção no aqui e agora
Vocalização de sons, melodia (Mantras)	Expansão capacidade pulmonar, sair do estado mental para o emocional, liberta emoções / extroversão
Exercícios de expansão e controlo da respiração (pranayamas)	Aumento capacidade respiratória, descontração, energização, controlo da respiração e da ansiedade
Posturas físicas (ásanas) lateroflexões, anteflexões, retroflexões, equilíbrio, invertidas / em pé, sentado, deitado	Fortalecimento, alongamento, flexibilidade, equilíbrio, melhoria circulação sanguínea, lubrificação e mobilidade articular, foco, oxigenação celular, consciência corporal, tração coluna vertebral, reeducação postural global, coordenação motora
Relaxamento profundo (yoganidra)	Descontração, expansão consciência, aprender a confiar, a largar, indução sentimentos / pensamentos positivos, gerir o medo e a ansiedade, autoconfiança, repetição resoluções / desejos, encontro com a sua verdadeira essência
Meditação	Atenção plena (<i>mindfulness</i>), concentração, indução princípios éticos, pensamentos e sentimentos positivos (meditação induzida, guiada), consciência do seu valor, autoconhecimento, paz, relaxamento, consciência respiratória



Yoga nos Estabelecimentos Prisionais do Distrito Judicial de Lisboa

Aula típica

Yoga nos Estabelecimentos Prisionais do Distrito Judicial de Lisboa

Aspetos práticos:

- ✓ Local seguro e calmo;
- ✓ Tapetes de Yoga;
- ✓ Manta





Yoga nos Estabelecimentos Prisionais do Distrito Judicial de Lisboa

Componente financeira

- ✓ Aulas de yoga com duração de 1h00;
- ✓ Frequência proposta: 2 x por semana;
- ✓ Em troca de preço justo a acordar com entidade responsável.



Yoga ao serviço da Direção-Geral de Reinserção e Serviços Prisionais (DGRSP)

Muito Obrigada

Cristina Diniz

913 932 157

diniz.anacristina@gmail.com