



YOGA AO SERVIÇO DA COMUNIDADE DA  
União de Freguesias de Carnaxide  
e Queijas



- **PROPOSTA:** Divulgar e democratizar a prática do Yoga à comunidade da freguesia
- **ACTIVIDADES:** Hatha Yoga  
Yoga Sénior  
Yoga na Gravidez  
Workshops sobre temas de yoga
- **SOLICITAÇÃO:** Uma sala para a prática, com 2 wc e 1 espaço para receção
- **CONTRA-PARTIDA:** Yoga grátis para todos os funcionários da União de Freguesias de Carnaxide e Queijas



# BENEFÍCIOS PARA A POPULAÇÃO

- **Yoga adultos (Hatha Yoga) e Yoga Sénior**
- **Corporais:** Flexibilização, fortalecimento muscular, mobilização articulações, consciência corporal, correção postural, expansão da respiração, retardamento do envelhecimento;
- **Intelectuais:** Foco, concentração, firmeza de pensamento, princípios éticos;
- **Emocionais:** tranquilidade, equanimidade, sentimentos elevados e positivos, socialização.





# BENEFÍCIOS PARA A POPULAÇÃO



## Yoga na gravidez:

Aumento da união com o bebé	Bem-estar físico, mental, emocional
Fortalecimento muscular	Facilidade de movimentos
Ativação da circulação sanguínea	Flexibilidade
Aumento do controlo e expansão da respiração	Descontração e ajuda a dormir melhor
Alívio de pequenos desconfortos (azia, dor nas costas, câibras nas pernas, cefaleias)	Prevenção ou melhoria de dores lombares, varizes, hemorroidas ou retenção de líquidos
Oxigenação celular	Autoconhecimento
Equilibra o sistema neuro-endócrino	Preparação de zonas específicas do corpo para o parto (ex. Abertura pélvica, musculatura assoalho pélvico)
Reduz a ansiedade e estabiliza as emoções	Prepara mentalmente para o parto





## Descrição de um aula típica de yoga (60 min)

- Aquietamento inicial;
- Vocalização de sons (mantras - kirtan);
- Exercícios de expansão e controlo da respiração (pranayamas);
- Posturas físicas (ásanas);
- Relaxamento profundo físico e mental (yoganidra);
- Meditação





Contatos:

Cristina Diniz  
913 932 157

[diniz.anacristina@gmail.com](mailto:diniz.anacristina@gmail.com)

OBRIGADA

