



## Nome da Iniciativa

5 - YOGA LABORAL

## Categoria

Aumento da eficiência

## Modalidade

Individual

## Frase que descreve a iniciativa

AULA DE YOGA E MEDITAÇÃO PARA TODOS OS SERVIDORES DO FÓRUM

## Descrição detalhada

Sou uma instrutora de Yoga com certificação pelo Instituto Agnis Yoga.

A proposta é oferecer uma prática de 50 minutos semanais aos servidores do Fórum de Maringá, no gramado da Praça da Catedral, (das 18:10 às 19:00h) iniciando a aula com alongamentos - asanas – posições físicas que trabalham o corpo de forma completa, trazendo vigor, disposição, autocontrole e autoconsciência; pranayamas - diversas técnicas de respiração que trabalham diretamente com a mente e sistema nervoso para administrar as emoções e tensões; Meditação/Yoga Nidrá – técnica que tem como objetivo utilizar a atenção como ferramenta para aprender a controlar as oscilações da mente; Tratakas – exercícios para a saúde dos olhos que compensam altas jornadas na frente do computador e em uma atividade repetitiva; Mudras – gestos com as mãos que melhoram a saúde de músculos, tendões e combatem doenças ocupacionais como LER e DORT e experiências de ECOPSIKOLOGIA E ECOLOGIA PROFUNDA.

A prática de yoga exercita o corpo inteiro, alongando e tonificando os músculos, melhorando a capacidade respiratória que, por consequência, aumenta a energia e, principalmente, aumentando a consciência corporal e a propriocepção (percepção do equilíbrio no espaço e no ambiente).

Também desenvolve a capacidade de manter o foco e a assertividade da mente, refletindo no controle do nervosismo, diminuindo o risco de esgotamentos (burnout) e aumentando o desempenho e a disposição.

Uma vez que o profissional possui sua capacidade física e mental trabalhada e ampliada, isso reflete diretamente em sua assertividade e produtividade.

Pesquisas recentes consideram que yoga seja a melhor prática para combater o estresse no trabalho. Isso é possível, pois a prática de yoga atua no indivíduo como um todo, não apenas com técnicas que fortalecem a saúde, mas também aumentam a energia física e a inteligência emocional.

## Qual era o problema a ser enfrentado?

Stress, dores no corpo, pouco conhecimento da mente humana, pouco contato com a natureza, falta de experiências de ecologia profunda.

## Quais foram os principais indicadores impactados e resultados da implementação?

## Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) atendidos pela iniciativa

- 03 - Saúde e bem-estar;
- 13 - Ação contra a mudança global do clima;
- 04 - Educação de qualidade;
- 11 - Cidades e comunidades sustentáveis;
- 15 - Vida terrestre;
- 14 - Vida na água;
- 16 - Paz, justiça e instituições eficazes

Iniciativa Autorizada	Iniciativa Implementada	Registro no SEI
Não	Não	