

## 1 – NOTA INTRODUTÓRIA

O Yoga tem como objetivo promover o equilíbrio do corpo e da mente e para isso utilizam-se algumas práticas que desobstruem os canais de energia chamados Nadis (na Medicina Chinesa estes mesmos canais chamam-se Meridianos). É dada atenção especial aos centros principais de energia chamados Chacras. Além disto, o Yoga interfere de forma positiva em todos os meridianos do corpo através dos Asanas (posturas corporais) e desta forma, contribui para a saúde plena. A combinação das práticas, estimula e fortalece o Plexo Solar. É nesta região que fica localizado o músculo diafragma que governa a respiração e representa o centro do corpo, assim como o elemento Terra (Estômago e Baço-Pâncreas) representa o centro dos outros elementos. Ao fortalecer e estimular o diafragma, promovemos massagens em toda região abdominal e pélvica, contribuindo para melhorar o Qi dos Rins. Como o diafragma está localizado no plexo solar, que é o centro das emoções, podemos, através das práticas, desbloquear emoções reprimidas, contribuindo para o processo de bem-estar geral.

## 2 – FORMATO

Aulas de grupo.

## 3 – DURAÇÃO

Uma hora semanal.

## 4 – LOCAL

Academia Zen - Ginásio UMC.

## 5 – HORÁRIO

Quintas-feiras das 18h às 19h.

## 6 – CALENDÁRIO

Início das aulas – Dezembro 2017

Fim das aulas – Julho 2018

## 7 – PROFESSOR/FORMADOR

### Professor Almir de Carvalho

Pós Graduação em yoga pela universidade FMU em São Paulo. Especialista em acupuntura em Pequim (China). Professor de Hatha Yoga há mais de 20 anos. Ministrou aulas de Hatha Yoga no clube primeiro de maio em São Paulo durante 20 anos.

## 8 – PREÇO

Mensalidades:  
 1 hora semanal – 30€

### Local de inscrições e pagamentos:

Serviços de Gestão Académica da UMC

Pode ainda utilizar a [ficha de inscrição interactiva](#) no site [www.umc.pt](http://www.umc.pt) e enviar para:

Email: [formacoes@umc.pt](mailto:formacoes@umc.pt)

Ou via CTT, para os Serviços de Gestão Académica em Lisboa.

## 9 – OBJETIVOS

Ensinar de forma prática os conceitos e métodos do Yoga adaptados aos meridianos, para que os praticantes sintam e percebam em seu próprio corpo e mente, a energia (Qi) circular de forma mais dinâmica e equilibrada. Promover auto conhecimento para aprender a cuidar de sua própria saúde.

## 10 – Metodologia:

Utilizar os diferentes Asanas (posturas corporais) para aumentar a flexibilidade do corpo e interferir na fluidez dos meridianos. Aplicar técnicas de meditação e relaxamento para acessar o centro das emoções no cérebro (Sistema Límbico). Praticar os exercícios respiratórios (Pranayamas) assim como os Bandhas e Mudras (exercícios de massagem interna e fortalecimento do diafragma).

## 11 – AVALIAÇÃO

Não se aplica.

## 12 – DESTINATÁRIOS

Público em geral.

## 13 - INFORMAÇÃO COMPLEMENTAR

- As aulas decorrem de Novembro a Julho
- A roupa interior deve ser confortável e não limitativa dos movimentos
- Os telemóveis devem estar no modo de silêncio ou desligados