



yoga e bem viver

RELAXAMENTO PROFUNDO YOGA NIDRA

GRUPO TERAPÊUTICO

Fundamentos para a prática pessoal



*Duração dos grupos: 7 encontros
semanais presenciais de 1h30min*

*Turmas com início em
Agosto, Setembro e Outubro.*

*Os encontros são Gratuitos
Vagas Limitadas!*

Equipe

Coordenadora Responsável

Profa. Dra. Paula Giovana Furlan –

DTO/UFSCar.

Terapeuta Ocupacional. Formação em Yoga. Mestre e Doutora em Saúde Coletiva. Pós-doutorado em Psicologia Institucional. Especialização em Medicina Tradicional Chinesa- Acupuntura.

Equipe

Ms. Caroline Beier Faria – USE/UFSCar.

Terapeuta Ocupacional. Formação em Yoga e Reiki. Especialização em Terapia Ocupacional em Saúde Mental. Especialização em Atendimento Clínico-Psicanálise. Mestre em Terapia Ocupacional. Doutoranda em Ciência, Tecnologia e Sociedade.

Daniela Gardenal Mion - Discente do curso de Terapia Ocupacional na UFSCar e bolsista do projeto

Se interessou? Preencha o formulário de interesse ou entre em contato para mais informações:



Emails: yoga@ufscar.br
unir.use@ufscar.br



Whatsapp: (16)33518034



LINK Formulário Interesse:
<https://forms.gle/CFnVXGL7EFikj6UU8>



Unidade Saúde Escola
Universidade Federal de São Carlos
Rod. Washington Luis, km 235 - São Carlos/SP. CEP 13565-905.

O que é esse grupo?

Realização de **Grupo terapêutico semanal** de **Relaxamento profundo** com a técnica de **Yoga Nidra**, facilitada pelo uso complementar de **óleos essenciais aromáticos**. As práticas são realizadas, na maior parte do tempo, na postura deitada. Em um formato de **minicurso para o autocuidado**, cada grupo tem duração de **7 encontros de uma hora e meia**.

O objetivo geral dos encontros é desenvolver graus de **tranquilidade mental e emocional para melhorar a qualidade de vida nas atividades cotidianas**.

Seguimos as mais atuais recomendações da **Organização Mundial da Saúde, do Ministério da Saúde e das evidências científicas** para implementação das Medicinas Tradicionais Complementares e Integrativas como estratégia de ampliação da atenção integral centrada na pessoa.

O projeto integra ações de Extensão universitária, Ensino e Pesquisa Científica na Unidade Saúde Escola da UFSCar (USE).

ProExWeb 23112.045671/2023-32



DTO
Departamento de Terapia Ocupacional



O que é Yoga Nidra?



É uma técnica muito antiga do yoga para um estado de relaxamento e de sono profundo, mas sem dormir, com a manutenção da consciência.

É um método para relaxamento físico, mental e emocional, que desenvolve a memória, o aprendizado e a criatividade.

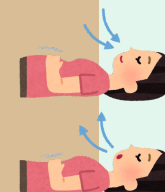
Tem sido aplicado há muitos anos em pesquisas clínicas científicas evidenciando seus efeitos benéficos para cura de doenças ou lidar com problemas diversos, tais como insônia, estresse, ansiedade e depressão, baixa autoestima, dores de cabeça, hipertensão arterial, principalmente quando associados a uma origem psíquica, psicossocial ou psicossomática.

A prática é realizada na posição deitada, com instrução de exercícios de respiração, relaxamento muscular, percepção dos cinco sentidos e meditação.



A nossa programação inclui:

- Vivenciar momentos de relaxamento profundo na busca pelo restabelecimento da sua saúde;
- Aprender a construir um roteiro básico para a prática pessoal de relaxamento;
- Conhecer as causas básicas das tensões (física e mental) e praticar as bases para o relaxamento corporal e emocional;
- Conhecer os principais óleos essenciais que podem contribuir para o relaxamento e tranquilidade mental e emocional;
- Construir o seu frasco com óleos para uso pessoal durante os encontros;
- Partilhar suas vivências e situações com outras pessoas, sendo um grupo de encontro e suporte mútuo;
- Vivenciar o auto estudo e práticas para o cuidado de si.



Público atendido:

Indicado para pessoas que buscam **estratégias de cuidado de si e de restabelecimento da saúde.**

Voltado principalmente para pessoas que sofrem devido a **dificuldades para dormir, tensão física e emocional, ansiedade, medos, traumas emocionais, burnout.**

Pessoas maiores de 18 anos, com a função cognitiva preservada, o consentimento no atendimento e adesão/interesse.

É preciso **disponibilidade de presença semanal** nos 7 encontros.

É indicado que você tenha um **Encaminhamento ou Indicação** realizado por um **profissional da área da saúde, nível superior, preferencialmente do Sistema Único de Saúde.**

Quer participar?

- Preencher o formulário de interesse;
- Aguardar o contato da equipe que, havendo vagas, enviará o questionário de dados pessoais e saúde para realização de sua inscrição.