

Ementas e informações - Oficinas COART Autofinanciadas 2026.1

Dança

Yoga para Corpos Cansados

Oficineiro: Mari Vidal

Módulo 1

Neste módulo faremos reflexões sobre o cansaço crônico e os impactos no corpo e na mente. Vamos explorar as práticas de Yoga e Meditação como caminhos para restaurar, desacelerar e estar presente.

Horário: quartas, das 9h às 11h

Local: sala 4

Módulo 2

Neste módulo, aprofundaremos a experiência prática do yoga. Abordaremos técnicas de respiração, posturas restaurativas e práticas de relaxamento para integrar o descanso como parte da rotina.

Horário: sextas, de 10h30 às 12h30

Local: sala 4

Pré-requisito para o módulo 2: Sem pré-requisitos. Ambos os módulos podem ser realizados por todas as pessoas interessadas.

Minibio

Professora de Hatha Yoga com Especialização em Yoga sem Barreiras (Práticas inclusivas a pessoas com diversidade de mobilidade) e Yoga Sensível ao Trauma (Condições respeitadas a pessoas com experiências traumáticas). Dedicou-se a estudos em tecnologias tradicionais e ancestrais como ferramenta para

promoção de saúde e bem-estar. Defende um Yoga acessível e inclusivo a todas as pessoas.