

Yoga no campus: saúde, inclusão e vivências

Luiza Becker Guilardi¹, Melina Fagundes Borges Vignol³

¹Autor(a)/Apresentador(a), ²Coautor(a), ³Orientador(a)

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) - Campus Alvorada.
Alvorada, RS

Com o intuito de promover a inclusão social internamente e externamente no campus, e ao mesmo tempo colaborar com o bem-estar físico e mental, é pertinente apresentarmos o projeto de extensão "Yoga no Campus: Saúde, Inclusão e Vivências". Este projeto visa criar um ambiente acolhedor e inclusivo por meio da prática regular de Yoga, oferecida semanalmente ao público, com a orientação de uma professora especializada na área. As práticas são abertas a todos os membros da comunidade acadêmica e ao público externo, com foco em promover a saúde e o equilíbrio emocional. Além disso, o projeto destaca uma maior presença de mulheres nas práticas, refletindo um ambiente que valoriza a diversidade e a inclusão. Para fortalecer ainda mais o impacto do projeto, o Yoga no Campus também conta com uma abordagem adaptada para atender a pessoas com diferentes necessidades e níveis de experiência, garantindo que todos possam se beneficiar das práticas oferecidas. Com essa iniciativa, esperamos não apenas melhorar o bem-estar pessoal dos participantes, mas também proporcionar uma cultura de cuidado e respeito dentro e fora do campus. Entretanto, além da importância de sua relevância prática, o projeto possui um forte impacto na vida dos participantes. Ele não só promove um sentimento de acolhimento e pertencimento na comunidade, como também contribui para o bem-estar pessoal de cada indivíduo. Através de atividades e recursos disponibilizados de forma gratuita, o projeto cria oportunidades para o desenvolvimento pessoal, melhora a autoestima e fortalece os laços sociais. Assim, os participantes possuem a oportunidade de efetuar um aprimoramento em sua qualidade de vida e encontram um suporte essencial para enfrentar desafios propostos dia após dia.

Palavras-chave: Yoga; Saúde; Inclusão

Trabalho executado no: Edital PROEX nº 02/2023 – AUXÍLIO INSTITUCIONAL À EXTENSÃO 2023, Edital PROEX Nº 11/2023 – EDITAL DE CONCESSÃO DE APOIO FINANCEIRO PARA AÇÕES DE EXTENSÃO PROPOSTAS POR ESTUDANTES DO IFRS, Edital PROEX nº03/2023 – Registro de ações de extensão sem auxílio financeiro – Fluxo Contínuo Permanente, Edital Nº 1/2023 – PROEX-REI – Edital de Fomento Externo Permanente de Extensão, aprovados pela Comissão de Gerenciamento de Ações de Extensão (CGAE).