

## **OFICINA YOGA PARA TODXS**

Coordenador: LISANDRA OLIVEIRA E SILVA

O Projeto de Extensão Yoga Para Todxs foi criado em 2019 procurando construir relações entre yoga, universidade e sociedade. O Projeto tem como objetivo geral oferecer, gratuitamente, práticas de yoga para a comunidade interna e externa da UFRGS, três vezes por semana. As práticas têm duração de uma hora e quinze minutos. As aulas presenciais acontecem na ESEFID/UFRGS, segunda-feira às 16h e quinta-feira às 8h30, e a aula online ocorre na quarta-feira às 19h15. As práticas são conduzidas por bolsistas vinculadas à universidade e voluntárias. Todas as práticas seguem a orientação de um momento inicial de aquietamento, pranayama (exercícios de respiração), seguido de uma série de asanas (posturas de yoga) e integração (momento final de relaxamento/savasana). Nos últimos anos o Projeto vem se readaptando ao fim do isolamento social. As aulas presenciais voltaram em outubro de 2022, nas segundas-feiras e, em março de 2023, foi disponibilizado também o horário quinta-feira às 8h30. Em maio de 2023, em uma parceria com o Projeto de Extensão "ESEFID Acolhe Infâncias e Maternidades", iniciou o Projeto Yoga para Bebês, com vivências de yoga que acontecem às terças-feiras, das 15h às 16h, na Casa Acolhe na ESEFID/UFRGS. O público-alvo são bebês entre 2 e 9 meses acompanhados(as) de mães, pais ou pessoas adultas responsáveis. O Yoga para Bebês visa contribuir para o desenvolvimento corporal da criança e proporciona um aprofundamento dos laços afetivos entre bebê e mãe/pai/responsável. Aproximadamente 10 bebês participaram do primeiro ciclo do yoga para bebês, realizado entre os meses de maio e agosto de 2023. Voltando ao Projeto Yoga Para Todxs, aproximadamente 160 pessoas estão praticando yoga atualmente. Como a procura pelas práticas é significativa, estabelecemos um critério de permanência no grupo: participar, no mínimo, de duas práticas por mês, caso contrário, a pessoa libera a vaga para outra pessoa interessada. Das pessoas praticantes, metade tem entre 19 e 39 anos e 86,8% são mulheres cis. Mais da metade das pessoas praticantes declaram grau de escolaridade graduação completa ou superior. Para grande maioria (92,4%) essa é a primeira participação no Projeto. Nas práticas de yoga realizadas, é possível notar a presença cada vez maior de pessoas que estão praticando pela primeira vez, ou que não praticavam há muito tempo. Para finalizar, destacamos que as pessoas narram que a prática produz benefícios como relaxamento, alongamento, flexibilidade e equilíbrio das funções glandulares. Além de ser uma forma de convívio social positivo, tanto para quem conduz quanto para quem é conduzido.