



Locais que oferecem Yoga no Serviço Público de Saúde do DF

Nº	Instrutor (a)	LOCAL	Dias das aulas	Horário	INFORMAÇÕES
		REGIÃO SUDOESTE			
01	Luciana Medeiros	Centro de Saúde nº 02 Local das aulas: Parque Três Meninas. QR 611 Conjunto 1 SAMAMBAIA NORTE	2ª 6ª	10h30 às 11h30 8 às 9h	lu.mdrs@gmail.com
02	Tatiana Alves	Clínica da Família nº 04 Local das aulas: Paróquia Santa Luzia. QS 304 Conj. 05, Lotes 1 e 2 SAMAMBAIA SUL	3ª e 5ª	16h às 17h	3458 2811 tatiana.tao1512@gmail.com
03	Baba Ananda	CAPS 3 - QR 302 conj 5 lote 2 SAMAMBAIA SUL	4ª 6ª	16h às 17h 10h às 11h	baba.nanda@gmail.com
04	Mireile D'arc	Equipe Saúde da Família 403 Local das aulas: Centro Olímpico EQ 400/600 RECANTO DAS EMAS	2ª e 4ª	8h às 9h	3434 5793 mireiledarc@hotmail.com
05	Christianne M. Marândola	GSAP/ RECANTO DAS EMAS	--	(Suspensão temporariamente/lic maternidade)	chrisdfto@yahoo.com.br
		REGIÃO OESTE			

06	Iara Freitas	Local das aulas: Centro de Saúde nº 04 CEILÂNDIA	2ª, 3ª e 4ª	2ª feira às 10h45 3ª feira às 14h30 (respiração/meditação/relaxamento) 4ª feira às 15h45	iaraneurologista@yahoo.com.br
07	Adelina Castro	CREAS CEILÂNDIA SUL	2ª e 6ª	8h30	castroade@gmail.com
08	Mônica Caixeta	Gsap 08 Setor P. EQNP 17/13. A/E A, B, C e D. Conj. O. CEILÂNDIA	2ª	6h40 às 7h	nasfceilandia@gmail.com ftcaixeta@gmail.com
REGIÃO LESTE					
09	Edimar Pereira	Hospital Regional do Paranoá Quadra 2 S/N Conj. K Lote 1 Setor Hospitalar PARANOÁ	6ª	18 às 19h	3369 99 77 ou 3369 1511 projetoshantiom@gmail.com
10	Wilson Coutinho	Hospital Regional do Paranoá Quadra 2 S/N Conj. K Lote 1 Setor Hospitalar PARANOÁ	4ª	18 às 19h	wilsonbrasil3@gmail.com
11	Maria Vilma (Início junho 2018)	Quadra 21/ área especial/ UBS 1 PARANOÁ	3ª e 5ª	11 às 12h	mariav.bonifacio@gmail.com
12	Edimar Pereira	Quadra 21, Salão ao lado do Centro de Saúde. PARANOÁ	4ª	16h30	3369 99 77 ou 3369 1511 projetoshantiom@gmail.com

13	Raiganna Oliveira (Início junho 2018)	Centro de Saúde nº 01 Local das aulas: espaço do servidor (tenda) SÃO SEBASTIÃO	3ª e 5ª 4ª e 6ª	17 às 18h 7 às 8h	raiganna.o@gmail.com
REGIÃO NORTE					
14	Vanuza Marques	Local das aulas: Gsap 5 Clínica da Família nº 02- Setor de Mansões 01 Rodovia DF 420 SOBRADINHO II	3ª e 5ª	17 às 18h	3483 0267/34858948 vanuza.ams@gmail.com
15	Lilian Gonçalves	GSAP 01/ SOBRADINHO	---	(previsão de retorno em setembro)	medlilian19013@gmail.com
16	Martinha	UBS 01 SOBRADINHO (Quadra 14, área especial lote 21/22)	3ª e 6ª	8 às 8h40 (Técnicas de respiração do Yoga e Meditação)	martinharomao@gmail.com
17	Aristein Woo	Loja Maçonica 7 de setembro, em frente ao CERPIS PLANALTINA	3ª	Em implantação (Laya Yoga) Início em 29 de agosto 2018	taichichuan.ses.gdf@gmail.com
18	Rosane Maria (Início em junho 2018)	Tenda da UBS/CERPIS AV. WL 4, Setor Hospitalar Oeste-Área Especial (Ao lado do HRPL) PLANALTINA	5ª	15h (Laya Yoga)	ro.natividade@gmail.com
19	Camila Feitosa	NASF	--	(Suspensão temporariamente/liç maternidade)	caafeitosa@yahoo.com.br
REGIÃO CENTRAL					

20	Anna Luiza Braga Plá (Início julho 2018)	Área especial 01 Granja do Torto/ Prefeitura da GRANJA DO TORTO	3ª e 5ª	7 às 8h	annalbpla@gmail.com
21	André Peredo/ Cristina Maria	Unidade: Hospital Dia Local das aulas: 508/509 Asa Sul	5ª	10 às 11h (Exclusivo para pacientes do Ambulatório TRANS)	andrepperedo@gmail.com
22	Silvia Bicudo	UBS 1- Lago Sul	3ª e 4ª	17 às 18h (Exclusivo para servidores da UBS)	tucabicudo@gmail.com
23	Cecília Vianna	Local das aulas: Centro de Saúde nº 06 L2 Sul Quadra 605 Adolescentro ASA SUL	3ª e 6ª	7 às 8h	3242 1446 ceciliavianna@gmail.com
24	Farah (Isabela Lessa)	Centro de Saúde nº 06 L2 Sul Quadra 605 Adolescentro ASA SUL	2ª, 4ª e 6ª	17 às 18h	farah311211@gmail.com
25	Fernanda Carpovicz	Unidade: Consultório na Rua PP Local das aulas: Centro de Saúde nº12 EQN 408 ASA NORTE	3ª e 5ª	3ª às 8h30 e 5ª às 15h	3274 34 55 fernanbotelho@uol.com.br
26	Aline Ogliari	Unidade: CAPS i Local das aulas: Setor Médico Hospitalar Norte Quadra 501, bloco A - Asa Norte Prédio do COMPP ASA NORTE	6ª	16 às 17h (serviço para usuários e familiares do CAPSi)	3901 30 81 alineogliari@hotmail.com
27	Dulcilene Rodrigues	Unidade: COMPP Local das aulas: Auditório do Hemocentro SMHN 3 Conj. A Bloco 3 ASA NORTE	2ª e 4ª e 6ª	6h30 às 7h30 (Serviço para Servidores da Unidade)	3326 33 46 marrom19@terra.com.br

28	Cristina Gonçalves	Hospital de Apoio Hospital Dia / 508 sul	3ª 2ª	Grupo em implantação 15 às 16h15 (Turmas exclusivas para pacientes/programas da Unidade)	cristinamariacruz@gmail.com
29	-----	CSB 11. SGAN 905 Norte (na quarta e sexta-feira). ASA NORTE	2ª e 4ª	8 às 9h- (905 norte) Serviço suspenso temporariamente	-----
30	Augusta Barbosa	Vila Planalto		Serviço em Implantação	augustampb@gmail.com
31	*Cristina Serafim	Sede Secretaria de Saúde- SES STN BL- A Sala de Práticas Integrativas (Antigo prédio Câmara Legislativa do DF) ASA NORTE/ ADMC	6ª	16h às 17h 6ªfeira	* yoga.ses.gdf@gmail.com
32	Valéria Frota/ Cris Woo (Início em julho de 2018)	Sede Secretaria de Saúde- SES STN BL- A Sala de Práticas Integrativas (Antigo prédio Câmara Legislativa do DF) ASA NORTE/ ADMC	3ª e 5ª	15h20 às 16h (Laya Yoga)	liangong.ses.gdf@gmail.com cristianeswoo@yahoo.com.br
		REGIÃO SUL			
33	Eliana Sousa	HRSM SANTA MARIA (Exclusivo para pacientes da fisioterapia do HRSM)	2ª e 6ª	9h e 10h (Técnicas de respiração do Hatha Yoga)	elianacsousa@hotmail.com

		REGIÃO CENTRO-SUL			
34	<i>Marcos Rogério</i>	Instituto de Saúde Mental Granja do Riacho Fundo EPTNB 04 AESN Riacho Fundo I	5ª 4ª	10 às 11h 10 às 11h	marcosyoguim@gmail.com
35	Jean Jordan	Instituto de Saúde Mental Granja do Riacho Fundo EPTNB 04 AESN RIACHO FUNDO	3ª	10 às 11h	3399 4545 jjordansouza@bol.com.br
36	<i>Diana Cirqueira</i>	Instituto de Saúde Mental Granja do Riacho Fundo EPTNB 04 AESN RIACHO FUNDO	3ª 5ª 6ª	17h (exclusivo para servidores) 07h30 (exclusivo para servidores) 14h (aberto para todos)	diana_cirqueira@hotmail.com
37	Altamir Macedo	Centro de Progressão Penitenciária CPP		ATENDIMENTO EXCLUSIVO PARA INTERNOS DO CPP	macedoaltamir@gmail.com

Benefícios da prática de Yoga: redução do estresse; regulação dos sistemas digestivo e respiratório; equilíbrio do sono; promoção da sensação de bem-estar; equilíbrio hormonal; fortalecimento do sistema imunológico; alongamento físico e relaxamento de suas tensões; aumento da capacidade de concentração e da criatividade; melhoria dos quadros de humor. É recomendado, antes de comparecer para a PRIMEIRA aula, telefonar ou enviar e-mail ao instrutor para esclarecimentos iniciais. Todos os serviços do quadro estão abertos a participantes de todo o DF, exceto aqueles com clientela específica, conforme quadro acima. **Não há necessidade de inscrições para participação.**

***Informações gerais (Cristina Serafim):** Referência Técnica Distrital de Yoga/GERPIS/DAEAP/COAPS/SAIS/SES-DF. E-mail: yoga.ses.gdf@gmail.com