



Locais que oferecem Yoga no Serviço Público de Saúde do DF



AULAS DE HATHA YOGA:

Nº	LOCAL	Dias das aulas	Horário	Instrutor (a) contato
Região Oeste				
01	UBS 16 / NASF CEILÂNDIA	3ª e 5ª	7h30 às 8h30	Mônica Caixeta fisioubs16cei@gmail.com
02	Hatha Yoga ONLINE (Instagram -@iarapraticasintegradas) <u>Turma aberta para população de todas as regiões.</u>	6ª	8h45	Iara Freitas Guimarães iaraneurologista@yahoo.com.br (Início em março de 2022)
03	UBS 8 CEILÂNDIA	5ª	8h	Cláudia da Silva Costa fonoaudiologiaclaudia@gmail.com
	UBS 8 CEILÂNDIA	5ª	16h	Cláudia da Silva Costa fonoaudiologiaclaudia@gmail.com

Região Leste

04	Hospital da Região Leste Quadra 2 S/N Conj. K Lote 1 Setor Hospitalar PARANOÁ Obs: turma exclusiva para servidores.	6ª	18 às 19h	Edimar Pereira projetoshantiom@gmail.com
05	UBS 01 Espaço PRAIA PARANOÁ	4ª	16h	Edimar Pereira projetoshantiom@gmail.com (Início julho 2018)
06	CAPS II - PARANOÁ	6ª	10 às 11h	Edimar Pereira projetoshantiom@gmail.com
07	UBS 02 Quadra 101 conj 01 lote 02 Setor Residencial Oeste SÃO SEBASTIÃO	4ª	07h15	Edimar Pereira projetoshantiom@gmail.com (Início novembro de 2021)
08	Local: SHJM, Centro de Práticas Sustentáveis - CPS Av. do Cerrado S/N - Jardim Botânico - DF Jardins Mangueiral	4ª	09hs	Edimar Pereira projetoshantiom@gmail.com (Início novembro de 2021)
09	Local: Tenda da UBS 9 ("postinho do bosque") SÃO SEBASTIÃO	3ª e 5ª	16hs	Raiganna raiganna.o@gmail.com (Início maio de 2022)

Região Norte

10	UBS3 FERCAL	4ª	7h15	Alessandra C. Brugger Freitas alessandra.brugger@gmail.com (Voluntária SES)
11	UBS BASEVI	3ª e 5ª	7 ÀS 8h	Samantha Araújo Cândido samanthaaraujocandido@gmail.com
12	UBS BASEVI (Exclusivo para servidores da Unidade)	4ª	11 às 12	Samantha Araújo Cândido samanthaaraujocandido@gmail.com
13	Clínica da Família (AUDITÓRIO) SOBRADINHO II	5ª	8h30	Cristina Berardinelli yoga.ses.gdf@gmail.com (Voluntária SES)
14	Ubs 03 Nova Colina SOBRADINHO	3ª	16h30	Maria Clara 34495658 (UBS)
Região Central				
15	GSAS 3 - Policlínica LAGO SUL (Exclusivo para servidores da Unidade)	2ª e 4ª	17 às 18h	Silvia Bicudo tucabicudo@gmail.com

16	Adolescento - ASA SUL 605 sul (Para adolescentes)	3ª e 6ª	18hs às 19h	Cecília Vianna ceciliavianna@gmail.com
17	Adolescento - ASA SUL (ONLINE via SKYPE e <u>presencial</u>)	2ª, 4ª e 6ª	17 às 18h	Farah Ribeiro Lessa farah311211@gmail.com
18	CAPSi Asa Norte Em frente à biblioteca da ESCS ASA NORTE (Para servidores e usuários da Unidade)	4ª	15 às 16h	Aline Ogliari 39013081 alineogliari@hotmail.com
19	Local das aulas: Prédio da FEPECS Mezanino, próximo à biblioteca. ASA NORTE (Aula aberta e ao ar livre)	2ª, 4ª e 6ª	7 às 8h	Dulcilene Rodrigues 33263346 marrom19@terra.com.br
20	UBS 11 - 905 Norte ASA NORTE	2ª, 4ª e 6ª	8 às 9h	Ana 982282955 (Programa Ginástica nas Quadras/GDF)
21	UBS 1 - SHIN QI 03 - Área Especial LAGO NORTE	3ª e 5ª	17 às 18h	Felipe Tironi/ Marcos Trajano 2017-1145 (Ramal - 2150 ou 2151)
22	Hatha Yoga ONLINE Plataforma: ZOOM (Para iniciantes/ <u>turma aberta para população de todas as regiões</u>)	6ª	10 às 11h	*Cristina Serafim, Martinha Romão e Jane Carmem * yoga.ses.gdf@gmail.com (Início em março de 2017)

23	UBS2 - EQN 114/115 ASA NORTE	3ª	8h30	Augusta Maria Putton Barbosa augustampb@gmail.com
Região Centro-Sul				
24	ISM - Instituto de Saúde Mental RIACHO FUNDO II	3ª e 5ª	10 às 11h	Jorge Roberto T. Santana 992749976 Voluntário SES
25	CAPS II RIACHO FUNDO 1 (para usuários do CAPS)	3ª e 5ª	10 às 11h	Jorge Roberto T. Santana 992749976
26	Centro de Progressão Penitenciária CPP Sia Trecho 4	---	ATENDIMENTO EXCLUSIVO PARA INTERNOS DO CPP	Altamir Macedo macedoaltamir@gmail.com
Região Sudoeste				
27	CAPS 3 - QR 302 conj 5 lote 2 SAMAMBAIA SUL	5ª	16 às 17h	Maria Teresa Gonçalves 981770648
28	Clínica da Família nº 04 Local das aulas: UBS 07 SAMAMBAIA (Necessário agendamento prévio)	6ª	16 às 17h	Tatiana Alves 3458 2811 tatiana.tao1512@gmail.com
29	QS 122, conj 6, lote 1 UBS 6, SAMAMBAIA SUL (Necessário agendamento prévio)	5ª	7h30 às 8h30	André de Paula implartha@gmail.com

30	QS 122, conj 6, lote 1 UBS 6, SAMAMBAIA SUL (Necessário agendamento prévio)	3ª	7h30 às 8h30	André de Paula implartha@gmail.com
31	QS 122, conj 6, lote 1 UBS 6, SAMAMBAIA SUL (Necessário agendamento prévio)	2ª	7h30 às 8h30	Silene Marques do Couto silenecouto@gmail.com
32	UBS 04- QN 512 cj 2 lotes 1 a 3 SAMAMBAIA SUL	4ª e 6ª	8hs	Zilda Aparecida Batista de Oliveira zildabatista_reviver@hotmail.com
33	Auditório da UBS 03 GSAP/ RECANTO DAS EMAS	2ª e 4ª	7h30	Christianne M. Marândola chrisdfoto@yahoo.com.br (Início fevereiro 2019)
34	UBS 01 TAGUATINGA NORTE	5ª	8hs	Eliane Rocha de Oliveira Ribeiro 984467510 (Início em abril de 2022)
AULAS DE LAYA YOGA:				
Região Sudoeste				
35	UBS 04 – QN 512 cj 2 lotes 1 a 3 SAMAMBAIA SUL	4ª	16h30	Luiza Carmo de Aguiar luizacaguiar05@gmail.com
36	UBS 11 SAMAMBAIA NORTE (Nova turma aguardando definição de local e horário)	--	(Laya Yoga)	Wesley de Souza Santos wesley_421@hotmail.com.br

37	UBS 2 TAGUATINGA	6ª	16h	Jouse Glória
Região Oeste				
38	Laya Yoga ONLINE (Instagram -@iarapracicasintegradas) <u>Turma aberta para população de todas as regiões</u>	6ª	10h10 (Laya Yoga)	Iara Freitas Guimarães iaraneurologista@yahoo.com.br (Início em março de 2022)
Região Norte				
39	Tenda da UBS/CERPIS AV. WL 4, Setor Hospitalar Oeste-Área Especial (Ao lado do HRPL) PLANALTINA	4ª	16h30 (Laya Yoga)	Rosane Maria rosane.natividade@saude.df.gov.br (Início em junho 2018)
40	Tenda da UBS/CERPIS AV. WL 4, Setor Hospitalar Oeste-Área Especial (Ao lado do HRPL) PLANALTINA	6ª	08h30 (Laya Yoga)	Rosane Maria rosane.natividade@saude.df.gov.br (Início em junho 2018)
41	Subsolo da Igreja Sta Rita (Atrás da feira de PLANALTINA)	3ª	14h (Laya Yoga)	Lahis Francislay da Costa capsplanaltina@gmail.com 20171350 ramal 1267
Região Central				
42	Laya Yoga ONLINE Plataforma: ZOOM <u>Turma aberta para população de todas as regiões</u>	3ª	18h30 às 19h30 (Laya Yoga)	Graziella Giovanna de Lucas Zeferino grazielladadosgerpis@gmail.com yoga.ses.gdf@gmail.com (Início em março de 2022)

43	Laya Yoga ONLINE Plataforma: ZOOM <u>Turma aberta para população de todas as regiões</u>	5ª	16h30 - 17h30 (Laya Yoga)	Maira de Faria Polcheira meditacao.ses.gdf@gmail.com yoga.ses.gdf@gmail.com (Início em setembro de 2019)
Região Sul				
44	UBS 07 SANTA MARIA (Participação com agendamento prévio) Obs: Oferta presencial e ONLINE	2ª e 4ª	15h30 às 16h30 (Laya Yoga)	Priscila Kopp prikopp@gmail.com
45	GSAP6 / UBS 06 GAMA (Para servidores da Unidade)	4ª	18hs (Laya Yoga)	Ana Virgínia da Costa Silva ana.social.36@gmail.com (Início em 2022)
46	CERPIS SUL Agendamento no Salão Comunitário -DVO	3ª	8hs	Maria Abadia Leite (início em setembro de 2023)
Região Centro Sul				
47	UBS1 CANDANGOLÂNDIA	3ª	17h30	Mônica Soares psecandanga@gmail.com (Início em março 2023)

O **Hatha Yoga** é um ramo do Yoga que beneficia o corpo e a mente por meio de posturas psicofísicas (asanas), técnicas de respiração (pranayamas), de meditação e de relaxamento. É uma prática reconhecida por grande número de pesquisas científicas, por seu efeito de reduzir ansiedade, insônia, estados mentais negativos, melhorar a concentração, consciência corporal, flexibilidade, circulação, fortalecer a coluna, a musculatura, os órgãos vitais e toda parte estrutural do corpo humano sendo muito eficiente na prevenção de diversas enfermidades, bem como em seus tratamentos. Os serviços do quadro estão abertos a participantes de todo o DF, exceto aqueles com clientela específica, conforme descrito acima. É recomendado, antes de comparecer para a PRIMEIRA aula, telefonar ou enviar e-mail ao instrutor para orientações iniciais.

O **Laya Yoga** é uma técnica de relaxamento profundo, muscular e nervoso, que promove restauração física, emocional e mental, reequilibra o sistema nervoso e estabelece harmonia e o equilíbrio psico-energético. Podemos citar como benefícios a promoção da saúde, a prevenção de agravos e o alívio de quadros como ansiedade, depressão, nervosismo, angústia, medos, insônia, fibromialgia, síndrome de pânico, síndrome de Burnout e outras doenças psicossomáticas. Esta prática não tem contraindicações.

***Informações gerais (Cristina Serafim, Martinha Romão ou Jane Carmem):** Referências Técnicas de Yoga/GERPIS/DAEAP/COAPS/SAIS/SES-DF. E-mail: yoga.ses.gdf@gmail.com