



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 Sudoeste				
01	Clínica da Família nº 04 Local das aulas: UBS 07 SAMAMBAIA (Necessário agendamento prévio)	4ª	15h	Tatiana Alves 3458 2811 tatiana.tao1512@gmail.com
02	QS 122, conj 6, lote 1 UBS 6, SAMAMBAIA SUL (Necessário agendamento prévio)	5ª	8h00 às 9h00	André de Paula implartha@gmail.com
03	QS 122, conj 6, lote 1 UBS 6, SAMAMBAIA SUL (Para servidores da UBS)	4ª	16h30 às 17h30	André de Paula implartha@gmail.com
04	QS 122, conj 6, lote 1 UBS 6, SAMAMBAIA SUL (Necessário agendamento prévio)	2ª e 4ª	8h30 às 9h30	Silene Marques do Couto silenecouto@gmail.com

05	CAPS 3 - QR 302 conj 5 lote 2 SAMAMBAIA SUL	5ª	16h às 17h	Maria Teresa Gonçalves 981770648
06	UBS 04- QN 512 cj 2 lotes 1 a 3 SAMAMBAIA SUL	4ª e 6ª	8h	Zilda Aparecida Batista de Oliveira zildabatista_reviver@hotmail.com
07	Auditório da UBS 03 GSAP/ RECANTO DAS EMAS	2ª e 4ª	7h30	Christianne M. Marândola chrisdfto@yahoo.com.br (Início fevereiro 2019)
08	UBS 01 TAGUATINGA NORTE Obs: Instrutora de licença e férias. Retornará em março.	3ª	7h30	Eliane Rocha de Oliveira Ribeiro 984467510 (Início em abril de 2022)
Região Oeste				
09	UBS 16 / NASF CEILÂNDIA	3ª e 5ª	7h30 às 8h30	Mônica Caixeta fisioubs16cei@gmail.com
10	Hatha Yoga ONLINE (Instagram -@iarapratikasintegradas) <u>Turma aberta para população de todas as regiões.</u>	6ª	8h45	Iara Freitas Guimarães iaraneurologista@yahoo.com.br (Início em março de 2022)
Região Leste				
11	Hospital da Região Leste Quadra 2 S/N Conj. K Lote 1 Setor Hospitalar PARANOÁ	6ª	18 às 19h	Edimar Pereira projetoshantiom@gmail.com

12	UBS 01 Espaço PRAIA PARANOÁ	4ª	16h	Edimar Pereira projetoshantiom@gmail.com (Início julho 2018)
13	CAPS II - PARANOÁ	6ª	10 às 11h	Edimar Pereira projetoshantiom@gmail.com
14	UBS 02 Quadra 101 conj 01 lote 02 Setor Residencial Oeste SÃO SEBASTIÃO	4ª	07h15	Edimar Pereira projetoshantiom@gmail.com (Início novembro de 2021)
15	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)
16	Local: Tenda da UBS 9 ("postinho do bosque") SÃO SEBASTIÃO	3ª e 5ª	16hs	Raiganna raiganna.o@gmail.com (Início maio de 2022)
17	UBS do Paranoá Parque PARANOÁ	sábados	7h30	Raiganna raiganna.o@gmail.com (Início janeiro de 2023)
Região Norte				
18	UBS3/FERCAL	4ª	7h15	Alessandra C. Brugger Freitas alessandra.brugger@gmail.com (Voluntária SES)

19	Tenda do CERPIS Hospital de PLANALTINA (serviço suspenso temporariamente - licença maternidade)	4ª e 6ª	17hs	Samantha Araújo Cândido samanthaaraujocandido@gmail.com
20	Clínica da Família (AUDITÓRIO) SOBRADINHO II	5ª	8h30	Cristina Berardinelli yoga.ses.gdf@gmail.com
Região Central				
21	GSAS 3 - Policlínica LAGO SUL (Exclusivo para servidores da Unidade)	2ª e 4ª	17 às 18h	Silvia Bicudo tucabicudo@gmail.com
22	Adolescento - ASA SUL (presencial) (Grupo com número de participantes limitado)	6ª	7h30 às 8h30	Cecília Vianna ceciliavianna@gmail.com
23	Adolescento - ASA SUL (Para adolescentes atendidos na Unidade)	4ª	14hs	Cecília Vianna ceciliavianna@gmail.com
24	Adolescento - ASA SUL (ONLINE via SKYPE e presencial) (Grupo com número de participantes limitado)	2ª, 4ª e 6ª	17 às 18h	Farah Ribeiro Lessa farah311211@gmail.com

25	CAPSi Asa Norte Em frente à biblioteca da ESCS ASA NORTE (Para servidores e usuários da Unidade)	2ª e 4ª	17h20 às 18h	Aline Ogliari 39013081 alineogliari@hotmail.com
26	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
27	UBS 11 - 905 Norte ASA NORTE	2ª, 4ª e 6ª	8 às 9h	Ana 9822822955 (Programa Ginástica nas Quadras/GDF)
28	UBS 1 - SHIN QI 03 - Área Especial LAGO NORTE Obs: Instrutor de licença e férias. Retornará em março.	3ª e 5ª	17 às 18h	Marcos Trajano 2017-1145 (Ramal - 2150 ou 2151)
29	Hatha Yoga ONLINE Plataforma: ZOOM (Para iniciantes/ <u>turma aberta para população de todas as regiões</u>)	6ª	10 às 11h	*Cristina Serafim e Martinha Romão * yoga.ses.gdf@gmail.com (Início em março de 2017)
30	UBS1 Local das aulas: Tenda da UBS 1 CRUZEIRO NOVO	5ª	9hs	Augusta Maria Putton Barbosa augustampb@gmail.com
Região Sul				

31	COSE EQ 8/10 GAMA LESTE	6ª	9hs	Mônica Valéria da Silva valeriadancer@gmail.com 998810105
Região Centro-Sul				
32	CAPS II RIACHO FUNDO 1 (para usuários do CAPS)	3ª e 5ª	10 às 11h	Marcos Rogério marcosyoguim@gmail.com (Início em 2018)
33	Centro de Progressão Penitenciária CPP Sia Trecho 4	---	ATENDIMENTO EXCLUSIVO PARA INTERNOS DO CPP	Altamir Macedo macedoaltamir@gmail.com
AULAS DE LAYA YOGA				
Região Sudoeste				
34	UBS 04 - QN 512 cj 2 lotes 1 a 3 SAMAMBAIA SUL	4ª e 6ª	16h30	Luiza Carmo de Aguiar luizacaguiar05@gmail.com
35	UBS 11 SAMAMBAIA NORTE (Nova turma em breve; aguardando definição de local e horário)	--	(Laya Yoga)	Wesley de Souza Santos wesley_421@hotmail.com.br
Região Oeste				
36	Laya Yoga ONLINE (Instagram -@iarapratिकासintegradas) <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				
37	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)
38	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)
39	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				
40	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 (Início em março de 2022)
41	Casa Bom Samaritano SHIS QI 5 Chácara 67, Lago Sul (Exclusivo para abrigados imigrantes/refugiados)	4ª mensal	16h00	Graziella Giovanna de Lucas Zeferino Marta Alayde Romão (Início em março de 2022)
42	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 (Início em setembro de 2019)
Região Sul				

43	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
44	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)
Região Centro Sul				
45	Escola Classe 2 (Para professores da Escola) Em breve, turmas para usuários da UBS1. CANDANGOLÂNDIA		(Laya Yoga)	Mônica Soares monica.socialdf@gmail.com (Início em março 2023)
46	QE 23, área especial s/n, subsolo do Centro de Saúde 02 CAPs AD GUARÀ II	2ª	14hs (Laya Yoga)	Cynthia Ramos Silva 992422353
47	CAPs AD GUARÀ II (Para servidores da Unidade)	2ª	16h45 (Laya Yoga)	Cynthia Ramos Silva 992422353

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 e Martinha Romão):** Referências Técnicas de Yoga/GERPIS/DAEAP/COAPS/SAIS/SES-DF. E-mail: yoga.ses.gdf@gmail.com