



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
Região Leste				

04	Hospital da Região Leste Quadra 2 S/N Conj. K Lote 1 Setor Hospitalar PARANOÁ	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	Tenda do CERPIS Hospital de PLANALTINA	6ª	17hs	Samantha Araújo Cândido samanthaaraujocandido@gmail.com
12	Clínica da Família (AUDITÓRIO) SOBRADINHO II	5ª	8h30	Cristina Berardinelli yoga.ses.gdf@gmail.com (Voluntária SES)
Região Central				
13	GSAS 3 - Policlínica LAGO SUL (Exclusivo para servidores da Unidade)	2ª e 4ª	17 às 18h	Silvia Bicudo tucabicudo@gmail.com
14	Adolescento - ASA SUL 605 sul (Para adolescentes atendidos na Unidade e aberto à comunidade)	6ª	7h30 às 8h30	Cecília Vianna ceciliavianna@gmail.com
15	Adolescento - ASA SUL 605 sul (Para adolescentes atendidos na Unidade e aberto à comunidade)	4ª	17hs	Cecília Vianna ceciliavianna@gmail.com
16	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

17	Adolescento - ASA SUL <u>Grupo de Estudos: Ciência do Yoga</u> Presencial Obs: Trazer material para anotações.	3ª	17 às 17h50	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 marrrom19@terra.com.br
20	UBS 11 - 905 Norte ASA NORTE	2ª, 4ª e 6ª	8 às 9h	Ana 9822822955 (Programa Ginástica nas Quadras/GDF)
21	UBS 1 - SHIN QI 03 - Área Especial LAGO NORTE	3ª e 5ª	17 às 18h	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 e Martinha Romão * yoga.ses.gdf@gmail.com (Início em março de 2017)
23	UBS1 Local das aulas: Tenda da UBS 1 CRUZEIRO NOVO	2ª e 5ª	9hs	Augusta Maria Putton Barbosa augustampb@gmail.com

Região Sul

24	COSE EQ 8/10 GAMA LESTE	6ª	9hs	Mônica Valéria da Silva valeriadancer@gmail.com 998810105
----	--------------------------------------	----	-----	--

Região Centro-Sul

25	ISM - Instituto de Saúde Mental RIACHO FUNDO II	3ª e 5ª	10 às 11h	Jorge Roberto T. Santana 992749976 Voluntário SES
26	CAPS II RIACHO FUNDO 1 (para usuários do CAPS)	3ª e 5ª	10 às 11h	Marcos Rogério marcosyoguim@gmail.com (Início em 2018)
27	Centro de Progressão Penitenciária CPP Sia Trecho 4	---	ATENDIMENTO EXCLUSIVO PARA INTERNOS DO CPP	Altamir Macedo macedoaltamir@gmail.com

Região Sudoeste

28	CAPS 3 - QR 302 conj 5 lote 2 SAMAMBAIA SUL	5ª	16 às 17hs	Maria Teresa Gonçalves 981770648
29	Clínica da Família nº 04 Local das aulas: UBS 07 SAMAMBAIA (Necessário agendamento prévio)	2ª e 6ª	16hs	Tatiana Alves 3458 2811 tatiana.tao1512@gmail.com

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

37	UBS 11 SAMAMBAIA NORTE (Nova turma aguardando definição de local e horário)	--	(Laya Yoga)	Wesley de Souza Santos wesley_421@hotmail.com.br
Região Oeste				
38	Laya Yoga ONLINE (Instagram -@iarapratikasintegradas) <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	Casa Bom Samaritano SHIS QI 5 Chácara 67, Lago Sul (Exclusivo para abrigados imigrantes/refugiados)	4ª mensal	16h00	Marta Alayde Romão (Início em março de 2022)
44	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				
45	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
46	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)
47	CERPIS SUL Agendamento no Salão Comunitário DVO	3ª	8hs	Maria Abadia Leite (início em setembro de 2023)
Região Centro Sul				

48	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)
49	QE 23, área especial s/n, subsolo do Centro de Saúde 02 CAPs AD GUARÀ II	2ª	14hs (Laya Yoga)	Cynthia Ramos Silva 992422353
50	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