

ORÇAMENTO



O presente orçamento refere-se ao trabalho de PRÁTICAS DE YOGA LABORAL E YOGA INTEGRATIVA, a ser realizado dentro das Práticas Integrativas Complementares em Saúde (PICS), no município de Soledade, Rio Grande do Sul.

As práticas são conduzidas por Carolina de Fatima Buligon, CPF 022.241.800-12, CNPJ 33.325.089/0001-15, Instrutora de Yoga Integrativa, formada pela Escola de Yoga Integrativa, nas seguintes modalidades:

- YOGA LABORAL

A prática de Yoga Laboral tem a como objetivo contribuir com a saúde em todos os níveis no ambiente de trabalho.

Através de diversas ferramentas da prática do Yoga, vamos trabalhar no aumento de energia e no fortalecimento do corpo.

Além de combater o estresse, as práticas trabalham a concentração, discernimento, criatividade e a atenção. Também melhora o raciocínio lógico para que os resultados sejam cada vez melhores. Vamos trabalhar na manutenção e saúde das nossas articulações, tendões e ligamentos, musculatura e órgãos internos. Através de exercício de mobilidade e flexibilidade, vamos aprendendo a liberar tensões e desconfortos no corpo, principalmente aqueles causados por má postura, falta de movimento e pressão física, dependendo do tipo de trabalho executado, trazendo mais resistência, conforto e leveza para o corpo.

E ainda, trabalhamos a energia no âmbito coletivo, harmonizando, equilibrando e restaurando o fluxo energético entre o viver coletivo.

A prática de Yoga Laboral tem duração de 30 minutos, tempo necessário para trabalharmos com o nosso objetivo, respeitando a rotina dos servidores. Dentro da prática, experienciamos as seguintes ferramentas:

- Meditação
- Mobilidade e alongamentos = técnicas corporais para relaxamento e ativação corporal
- Pranayamas = exercícios respiratórios
- Tratakas = exercício para os olhos

- Mudrás = gestos com as mãos

Além de princípios éticos, como Tapas (superação), Ahimsa (não violência), Swadhyaya (auto estudo)

VALOR DA SESSÃO YOGA LABORAL: R\$ 90,00

As sessões serão realizadas semanalmente nas Unidades Básicas de Saúde de todos os bairros do município de Soledade.

- PRÁTICAS DE YOGA INTEGRATIVA

As práticas de Yoga Integrativa trabalham em todos os níveis do ser, físico mental e espiritual, trabalhando na saúde complementar de todas as áreas.

A prática regular do yoga pode proporcionar benefícios como melhorias no sistema cardíaco e respiratório, controle do estresse e ansiedade, maior equilíbrio, fortalecimento do tônus muscular e demais aspectos que vão contribuir de forma ativa para que possa executar as atividades do dia a dia com disposição e produtividade.

As práticas de yoga envolvem meditação, exercícios respiratórios e posturas específicas para trabalhar a consciência corporal e proporcionar a sensação de relaxamento, ocasionando vários benefícios para a saúde física e mental.

A prática de Yoga Integrativa tem duração de 1 hora, onde são trabalhados:

- Meditação
- Pranayama (exercícios de respiração)
- Asanas (posturas e exercícios físicos)
- Kriyas (exercícios de purificação)

Além dos preceitos éticos, como os Yamas (a relação com o mundo): Não violência, verdade, honestidade, conservação de energia, desapego. E os Niyamas (a relação consigo mesmo): purificação, contentamento, superação, autoconhecimento, fé.

VALOR PARA AULAS DE YOGA INTEGRATIVA (1 HORA):

R\$20,00 O PARTICIPANTE

Sendo realizado 1 prática semanal, no espaço escolhido pela Secretaria Municipal de Saúde, com **6** (seis) vagas disponíveis por turma.

Os horários, logística e demais detalhes para a implementação das práticas de Yoga dentro das PICS para o município de Soledade, serão decididas em comum acordo com a Secretaria Municipal de Saúde.

Acreditando nesse passo importante dentro da saúde coletiva do nosso município, agradeço a confiança no meu trabalho e coloco a disposição esse servir, para fortalecer ainda mais todos aqueles que dedicam seu tempo para cuidar de todas as pessoas que precisam.

Atenciosamente,

Carolina F. Buligon