INDICAÇÃO Nº 1259/2023

Indica ao Prefeito Municipal a inclusão de aulas de Yoga nos Centros Municipais de Educação Infantil, Escolas Municipais, Centros de Convivência e Juventude do Município de Foz do Iguaçu.

A Vereadora que esta subscreve, no uso de suas atribuições legais e regimentais,

INDICA ao Excelentíssimo Senhor Prefeito Municipal de Foz do Iguaçu que se digne

DETERMINAR à Secretaria competente a possibilidade de incluir aulas de Yoga nos Centros Municipais de Educação Infantil, Escolas Municipais, Centros de Convivência e Centro de Juventude do Município de Foz do Iguaçu.

J U S T I F I C A T I V A

A vereadora que esta subscreve, vem, através deste documento, indicar ao Poder Público Municipal, a possibilidade da Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu, incluir em todos os aparelhos voltados a educação, saúde e bem-estar da população o YOGA.

Aprovada no dia 21 de Junho de 2023, a Lei 5.258, colocou oficialmente no calendário do município o Yoga como uma das atividades a ser comemoradas pelo município de Foz do Iguaçu. Nesse dia, várias atividades envolvendo o Yoga aconteceram, incluindo a prática na Escola Municipal Gabriela Mistral.

O Yoga que é uma prática milenar que tem ganhado cada vez mais destaque na sociedade contemporânea, e originário da Índia, é muito mais do que apenas um exercício físico, é um sistema holístico que busca harmonizar o corpo, a mente e o espírito. Sua importância transcende os aspectos puramente físicos e se estende para a saúde mental, emocional e espiritual dos praticantes.

Nos últimos anos, o Yoga tem sido amplamente adotado por pessoas de diferentes idades, origens e crenças em todo o mundo. Essa crescente popularidade

pode ser atribuída aos inúmeros benefícios que essa prática proporciona tanto para o bem-estar físico quanto para o equilíbrio mental.

No aspecto físico, o Yoga oferece uma variedade de posturas e técnicas de respiração[1] que promovem o fortalecimento dos músculos, o aumento da flexibilidade, o desenvolvimento da consciência corporal e a melhoria da postura. Além disso, contribui para o alívio do estresse, o aumento da energia e a redução de dores e tensões musculares.

No entanto, a importância do Yoga vai além dos benefícios físicos. A prática envolve também a conexão entre a mente e o corpo por meio da meditação e da atenção plena. Através dessas técnicas, é possível alcançar uma maior clareza mental, reduzir a ansiedade e o estresse, e cultivar uma sensação de paz interior.

Além disso, o Yoga é uma filosofia de vida que prega a não-violência, a verdade, a gratidão e o respeito por si mesmo e pelos outros. Esses princípios éticos têm um impacto profundo na maneira como os praticantes se relacionam com o mundo ao seu redor, promovendo uma maior empatia, compaixão e harmonia nas interações sociais.

A inclusão do yoga nas escolas, sido adotada em muitos países como uma maneira de melhorar o bem-estar dos estudantes e promover um ambiente de aprendizado saudável. Além de melhorar a saúde física, a prática do yoga também pode ajudar a reduzir o estresse, melhorar a concentração e promover um maior equilíbrio emocional.

As aulas de yoga na escola podem variar de acordo com a faixa etária dos alunos e os recursos disponíveis. Elas podem incluir posturas físicas (asanas), técnicas de respiração (pranayama), meditação, relaxamento e atividades de consciência corporal. As sessões de yoga geralmente são adaptadas para atender às necessidades dos estudantes e podem ser conduzidas por professores de educação física, instrutores de yoga ou profissionais especializados em yoga para crianças.

Os benefícios relatados da prática do yoga na escola incluem melhorias na concentração, no desempenho acadêmico, no comportamento e na gestão do estresse. Além disso, a prática do yoga pode promover uma maior conexão entre os estudantes, aumentando a empatia e a colaboração dentro da sala de aula.

[1] https://www.saudebemestar.pt/pt/saude/atividade-fisica/yoga/

Em Catanduvas/PR a Escola Municipal Prof. José D'Oliveira Barreto, implementou[2] Yoga nas escolas, e a gestora salientou que: "Formamos nossos professores para a prática de Yoga, meditação e relaxamento com nossas crianças, e temos o comprometimento de profissionais maravilhosos, que colocam em prática e com muito amor os conhecimentos recebidos. É cientificamente comprovado o auxílio do Yoga na melhora do comportamento e da aprendizagem".

Em Tubarão/SC, O idealizador da aula é o professor da rede estadual Pedro Vinícius Álvares licenciado em Filosofia pela UFRGS. Ele acredita que através dos ensinamentos do Yoga é possível trazer inúmeros benefícios para o ambiente escolar incluindo estudantes e professores. "O Yoga auxilia a trazermos disciplina para nosso dia a dia de uma forma simples e leve. Esses benefícios são claramente sentidos pelo praticante e pelas pessoas ao seu redor, pois melhora seu relacionamento consigo mesmo e com o mundo", diz.

Sala das Sessões, 4 de julho de 2023.

gov.br
Documento assinado digitalmente
YASMIN VICTORIA SOUZA HACHEM
Data: 10/07/2023 17:12:45-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Yasmin Hachem
Vereadora

[2] https://oregional.com.br/noticias/detalhes/escola-publica-de-catanduva-inova-com-sessoes-de-yoga-para-as-criancas