Tribunal de Contas do Estado de São Paulo
Escola Paulista de Contas Públicas

Consciência Respiratória, Postural e Meditação para o dia a dia

LIVE pelo canal da EPCP no YouTube:
streaming.tce.sp.gov.br/lives

Não haverá emissão de certificado.

Público-Alvo: Servidores e funcionários terceirizados do TCESP e demais interessados

Data: **16/09/2022**
Horário das **10h30** às **12h00**

PALESTRANTE

JÉSSICA SHANKARI
- Instrutora de Yoga

Formada pela International Sivananda Yoga Vedanta Center. Ministra aulas há seis anos com vasta experiência, desde técnicas avançadas até práticas adaptadas. Levou Yoga e Meditação para Empresas e Hospitais em São Paulo com a proposta de despertar um estilo de vida saudável e consciente para melhorar a qualidade de vida.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Parte teórica:

O que é Yoga?

O Yoga é uma prática milenar que trabalha com o indivíduo de uma forma integrada, melhorando a saúde física e mental.

Originário na Índia, o Yoga é muito mais do que uma atividade física. É uma prática que tem como objetivo cessar as oscilações da mente, possibilitando realizar todo o potencial do indivíduo (atenção, foco, concentração, autoconhecimento, etc.).

Parte prática:

Transmissão de práticas, que podem ser realizadas na própria estação de trabalho, para aumentar o foco e a assertividade da mente, com reflexos no

controle da ansiedade, diminuindo a chance de esgotamentos (burnout) e aumentando a performance, a produtividade e a disposição.

Pesquisas recentes consideram o Yoga a melhor prática para combater o estresse no trabalho. Isso é possível, pois o Yoga atua no indivíduo como um todo não só com técnicas que fortalecem a saúde, mas também aumentam o vigor físico e a inteligência emocional.

Faremos exercícios de respiração para melhorar a consciência respiratória e aumentar a capacidade pulmonar. Aprendendo também a corrigir a postura em ambiente de trabalho com exercícios que podem ser praticados diariamente em seu ambiente de trabalho e finalizaremos a prática com uma meditação guiada para diminuir o estresse e a ansiedade.

Pesquisas revelam que a meditação muda fisicamente o cérebro em apenas 4 semanas. Ela é também uma ferramenta poderosa no aumento da performance usada por muitos empresários e executivos.

Será ensinado como incluir a meditação na vida e aproveitar os seus benefícios no trabalho e na vida pessoal.