

# CONFIRA E PARTICIPE DAS ATIVIDADES QUE PODERÃO CONTRIBUIR PARA O SEU BEM-ESTAR!

Clique nas atividades para saber mais!



## Segunda-feira

9h Projeto Sunrise  
(aula gravada)

17h30 Kundalini Yoga  
(aula ao vivo)

18h Aula de Meditação  
(Disponibilização do link da aula gravada)

## Terça-feira

7h30 Kundalini Yoga  
(aula ao vivo)

9h Aikido  
(aula gravada)

12h Meditação Tibetana  
(aula ao vivo)

18h Aula de Meditação  
(Disponibilização do link da aula gravada)

## Quarta-feira

17h Projeto Sunrise  
(turma fechada/aula ao vivo)

19h Aula de Meditação  
(Disponibilização do link da aula gravada)

## Quinta-feira

12h Meditação Tibetana  
(aula ao vivo)

18h Aula Aikido  
(turma fechada/aula ao vivo)

18h Aula de Meditação  
(Disponibilização do link da aula gravada)

## Sexta-feira

8h Kundalini Yoga  
(Aula ao vivo)

Atividade  
Corpo e mente:  
12h Ergonomia/ Postura/  
Atividades físicas / físico  
e mente se complementam

19h Aula de Meditação  
(Disponibilização do link da aula gravada)

**Veja também sobre o processo do nosso Acolhimento Psicológico que estamos realizando a estudantes e colaboradores(as).**

ATIVIDADE

# CORPO E MENTE

O bem-estar físico e emocional são importantes e aqui vamos trazer dicas e práticas para que o seu corpo físico possa ficar bem e contribuir, também, para o bem-estar emocional, já que corpo e mente funcionam integrados.

Vamos falar de Postura, ergonomia, atividades físicas que podemos fazer em casa e como manter o corpo físico saudável. Você poderá acompanhar pelas Redes Sociais das instituições da Ânima.

Caso seja um(a) colaborador(a), você também poderá acompanhar via Workplace, pelo grupo Ecossistema Ânima.

ATIVIDADE

# AULA DE AIKIDO

Aikido tem o significado de Ai = Harmonia, Ki = Energia e Do = Caminho. É uma arte marcial que em sua filosofia traz ensinamentos para lidar no dia a dia, presença corporal, respiração consciente, relação de harmonia e autoconhecimento.

Acompanhe os vídeos e/ou participe das aulas ao vivo para conhecer os ensinamentos da filosofia e movimentos corporais próprios desta Arte Marcial. Para participar das aulas ao vivo, inscreva-as pelo link abaixo, pois as turmas são fechadas.

**Clique aqui** para se inscrever

Nossas aulas estão gravadas e disponíveis em nosso canal do Youtube:

**Clique aqui** e acesse nosso canal

ATIVIDADE

# AULA DE MEDITAÇÃO

O diretor de Tendências em Educação do Instituto Ânima, Rafael Oliveira de Avila, também conhecido como Rafão ou Akal Shabad (nome espiritual), ofereceu uma grande oportunidade para seus conhecidos e comunidade Ânima.

Convidamos você e seu time a acessarem nossas aulas de meditação.

[clique aqui](#) e medite com a gente.

Manter a saúde mental neste momento é fundamental para que possamos atravessar esta fase juntos com força, clareza e autonomia.

ATIVIDADE

# KUNDALINI YOGA

A Kundalini Yoga é uma ciência milenar sobre a arte de experimentar a consciência. De uma forma dinâmica, o professor Sat Meher Sing irá conduzir as aulas segundo os pilares e práticas da Kundalini Yoga com um programa que irá:

- Favorecer o relaxamento, acionando o sistema nervoso parassimpático;
- Contribuir para a construção de vitalidade, fortalecendo o sistema nervoso simpático;
- Intensificar o processamento da química do estresse, equilibrando o sistema glandular;
- Ajudar a “limpar” a mente, interrompendo os processos de negatividade e reatividade.

Quer conhecer mais sobre o programa de Kundalini Yoga que será apresentado? Acesse o conteúdo preparado pelo professor Sat Meher.

**CLIQUE AQUI**

As aulas de Yoga são  
às segundas 17h30,  
Terças 7h30 e Sexta 8h.

ATIVIDADE

# ACOLHIMENTO PSICOLÓGICO

Para receber o acolhimento psicológico,  
entre no link e preencha o formulário:

[Link do formulário](#)

Nosso time encaminhará os contatos  
para a realização do acolhimento.

ATIVIDADE

# PROJETO SUNRISE

Construímos o Sunrise em atenção as questões de saúde mental de nossos alunos, colaboradores e professores.

Acreditamos que o bem-estar físico e psíquico dá condições para que as pessoas tenham maior sucesso nos estudos, trabalho e vida de maneira geral.

Nos vídeos das segundas-feiras, você encontrará ferramentas para que ampliem o autoconhecimento e desenvolvam habilidades para lidar de forma positiva com as questões centrais de suas vidas.

Você pode acompanhar o Sunrise, os vídeos são publicados em nossas redes sociais e workplace ou:

**Clique aqui** para acompanhar!

Você também pode ter aulas ao vivo sobre o tema, para participar, inscreva-as pelo link abaixo, até 29/5, pois as turmas são fechadas.

**inscreva-se**

ATIVIDADE

# PRÁTICAS DE MEDITAÇÃO TIBETANA

com Prof. Dennys Robson Girardi

Convidamos vocês para participar da nova atividade de Saúde Mental, conhecida como Práticas de Meditação Tibetana, ministrada pelo professor do UNICURITIBA, Dennys Robson Girardi.

## **Nestas aulas serão abordados os seguintes conteúdos:**

Técnicas e Práticas de Meditação Tibetana.

Técnicas e práticas de controle da respiração.

Técnicas e práticas para a busca da felicidade por meio do controle da raiva e do apego.

Os encontros serão realizado AO VIVO, de 3<sup>a</sup> e 5<sup>a</sup> feira das 12h às 13h, via Teams, pelo link:

**Clique aqui** para participar