



JORNADA PEDAGÓGICA INTEGRADA

IFRS/2019

CAMPUS IBIRUBÁ/
CAMPUS SERTÃO

VIVENCIE
COMPARTILHE
POTENCIALIZE

Oficina 5	<i>Ayurveda, a tradicional medicina indiana e o Yoga: Percepções orientais de saúde e equilíbrio</i>
Proposta:	Tanto o Yoga quanto o Ayurveda afirmam que existe uma unidade interativa” entre o corpo, a mente e o universo, uma inteligência que está sempre presente, em todas as manifestações. Assim o objetivo desta oficina é apresentar um pouco sobre estes conhecimentos milenares da Índia, e praticar asanas (posturas) que promovam relaxamento.
Ferramentas/Materiais/Requisitos:	Roupas confortáveis para a prática de yoga.
Número de participantes:	20

Ministrante(s):	Ana Dionéia Wouters
E-mail:	ana.wouters@ibiruba.ifrs.edu.br

Biografia: Ana Dionéia Wouters



Licenciada em Química pela UFSM(2006), mestrado em Química Orgânica pela mesma Universidade (2008) e Doutorado em Ciências na Faculdade de Ciências Farmacêuticas - USP (2013). Professora de Química e Bioquímica do IFRS- Campus Ibirubá desde 2014. Inicialmente a yoga surgiu na minha vida como prática de mais uma atividade física, e pouco tempo depois revelou-se como uma paixão, muito além do aspecto físico. A yoga é uma filosofia, que trata do equilíbrio entre corpo, mente e espírito. O aprofundamento nesta filosofia, naturalmente me aproximou da encantadora Ayurveda, de nome estranho e desconhecido, a medicina indiana faz uso do autoconhecimento e auto observação para diagnosticar aspectos físicos, mentais e emocionais que possam estar em desequilíbrio, mas muito antes disso, como manter uma vida equilibrada a partir de rotinas diárias saudáveis. A Ayurveda desde o seu princípio, há mais de 5 mil anos, remete a integração do ser humano com a natureza, e o seu perfeito equilíbrio, por isso sabores e aromas ganham destaque com uso de ervas, temperos e alimentos de origem natural.