

# DEPARTAMENTO DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS-DFCH

---

## **CONECTE EM SI- YOGA E MEDITAÇÃO COLETIVA NA UESC**

**Classificação:** Ação Continuada      **Data do CONSEPE:**09/04/2018

**Área Temática:** Saúde

**Resumo:** O Projeto Conecte em si-Yoga e Meditação na UESC consiste na prática de Yoga e Meditação Coletiva na UESC, permitindo que estudantes, professores, técnica/os e comunidade em geral façam contato com o mundo interno, isto é, com seus sentimentos, sensações e pensamentos, possibilitando, dentre outros resultados, o autoconhecimento, o desenvolvimento de mais concentração e a diminuição da ansiedade. Além disso, o Projeto difunde a filosofia do Yoga, essencialmente da Hatha Yoga e também técnicas de meditação, contribuindo assim, com a difusão da Cultura de Paz na Universidade.

**Objetivo:** Projeto Conecte em si- Yoga e Meditação Coletiva na UESC visa propiciar algumas horas por semana de prática de Hatha Yoga e Meditação Coletiva na Universidade Estadual de Santa Cruz, com o objetivo de gerar mais conexão para cada participante com o seu mundo interno, ou seja, com seus pensamentos, sentimentos, sensações, expectativas, etc, propiciando, dessa forma, autoconhecimento, dentre outros benefícios.

**Coordenação:** Milene Peixoto Ávila