



## PREFEITURA DA CIDADE DE SÃO PAULO

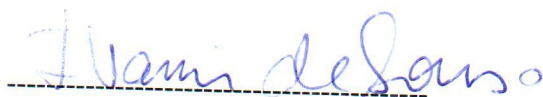
### Oficina para a Casa de Cultura do M'Boi Mirim


A presente oficina foi selecionada através do Edital de Credenciamento nº 01/2015 de profissionais para prestação de serviços de desenvolvimento de oficinas livres para a Casa do M'Boi Mirim e demais equipamentos integrantes do Departamento de Expansão Cultural/SMC.

Oficina livre é um modo de educação não formal de duração variada e através desta prática os usuários da Casa de Cultura do M'Boi Mirim poderão conhecer as diversas linguagens artísticas e culturais, atualizar-se, enriquecer sua experiência de vida e formação, participar de atividades de fruição, lazer e socialização.

A contratada executará a Oficina de **YOGA** para a faixa etária "**a partir de 8 anos**", no período **de 21 de Julho de 2016 a 22 de Dezembro de 2016**, em atividades semanais, **as Quintas-feiras das 10h00 às 12h00 e Domingo das 9h00 às 11h00** com carga horária total de 90 horas, distribuídas na forma abaixo descrita:

MÊS	DIAS	CARGA HORÁRIA	ATIVIDADES
Julho	21,24,31	6	Aula aberta de Hatha-Yoga com atividades práticas psicofísica: Aquecimento, Alongamento, Relaxamento, Pranayamas, Asanas, Meditação –Técnica para o autoconhecimento Introdução ao programa de estudo dos 8 passos do Yoga Clássico
Agosto	4,7,11,14,18,21,25,28	16	Aula aberta de Hatha-Yoga com atividades práticas psicofísica: mesma sequência. Programa de estudo dos 8 passos do Yoga Clássico. Cultura de Paz, conhecer de Gandhi
Setembro	1,4,8,11,15,18,22,25,29	18	Aula aberta de Hatha-Yoga com atividades práticas psicofísica: mesma sequência. Programa de estudo dos 8 passos do Yoga Clássico. Saudação ao SOL (Surya Namaskar) Festa da Primavera Dia do Yoga e Cultura de Paz
Outubro	2,6,9,13,16,20,23,27,30	18	Aula aberta de Hatha-Yoga com atividades práticas psicofísica: mesma sequência Programa de estudo dos 8 passos do Yoga Clássico. Apresentação de técnicas de tratamentos Naturais
Novembro	3,6,10,13,17,20,24,27	16	Aula aberta de Hatha-Yoga com atividades práticas psicofísica: mesma sequência com a introdução de novos Asanas Programa de estudo dos 8 passos do Yoga Clássico. Celebração da Danças
Dezembro	1,4,8,11,15,18,22	14	Aula aberta de Hatha-Yoga com atividades práticas psicofísica: mesma sequência. Programa de estudo dos 8 passos do Yoga Clássico. Uma Filosofia e Natal encerramento anual
	TOTAL	88	

  
Ivanir de Sousa

  
Coordenação

São Paulo, 29 de Junho de 2016.