



## Locais que oferecem Yoga no Serviço Público de Saúde do DF



AULAS DE HATHA YOGA:				
Nº	LOCAL	Dias das aulas	Horário	Instrutor (a) contato
<b>Região Oeste</b>				
01	UBS 16 / NASF CEILÂNDIA	3ª e 5ª	7h30 às 8h30	Mônica Caixeta <a href="mailto:fisioubs16cei@gmail.com">fisioubs16cei@gmail.com</a>
02	Hatha Yoga <b>ONLINE</b> (Instagram - @iarapraticasintegradas) Turma aberta para população de todas as regiões.	6ª	9h	Iara Freitas Guimarães <a href="mailto:iaraneurologista@yahoo.com.br">iaraneurologista@yahoo.com.br</a> (Início em março de 2022)
03	UBS 8 CEILÂNDIA	2ª	8h	Cláudia da Silva Costa <a href="mailto:fonoaudiologiaclaudia@gmail.com">fonoaudiologiaclaudia@gmail.com</a>
04	UBS 8 CEILÂNDIA	5ª	8h	Cláudia da Silva Costa <a href="mailto:fonoaudiologiaclaudia@gmail.com">fonoaudiologiaclaudia@gmail.com</a>
<b>Região Leste</b>				
05	Local: Tenda da UBS 9 ("postinho do bosque") SÃO SEBASTIÃO	3ª e 5ª	16hs	Raiganna <a href="mailto:raiganna.o@gmail.com">raiganna.o@gmail.com</a> (Início maio de 2022)
<b>Região Norte</b>				
06	UBS3 FERCAL	4ª	7h15	Alessandra C. Brugger Freitas <a href="mailto:alessandra.brugger@gmail.com">alessandra.brugger@gmail.com</a> (Voluntária SES)
07	UBS BASEVI	3ª e 5ª	7 ÀS 8h	Samantha Araújo Cândido <a href="mailto:samanthaaraujocandido@gmail.com">samanthaaraujocandido@gmail.com</a>

08	Clínica da Família (AUDITÓRIO) <b>SOBRADINHO II</b>	5ª	8h30	<b>Cristina Berardinelli</b> <a href="mailto:yoga.ses.gdf@gmail.com">yoga.ses.gdf@gmail.com</a> (Voluntária SES)
09	Ubs 03 Nova Colina <b>SOBRADINHO</b>	3ª	16h30	<b>Maria Clara</b> 34495658 (UBS)
10	CERPIS <b>PLANALTINA</b>	2ª e 4ª	08h30	<b>Martinha Romão</b> <a href="mailto:ayurveda.ses@gmail.com">ayurveda.ses@gmail.com</a> 34495730
<b>Região Central</b>				
11	GSAS 3 - Policlínica <b>LAGO SUL</b> (Exclusivo para servidores da Unidade)	2ª e 4ª	17 às 18h	<b>Silvia Bicudo</b> <a href="mailto:tucabicudo@gmail.com">tucabicudo@gmail.com</a>
12	Adolescentro - <b>ASA SUL</b> 605 sul (Turma aberta para adolescentes)	3ª e 5ª	17:30 às 18:30h	<b>Greta (Cecília)</b> <a href="mailto:ceciliavianna@gmail.com">ceciliavianna@gmail.com</a>
13	Adolescentro - <b>ASA SUL</b> <b>(ONLINE via SKYPE e</b> <b>presencial)</b>	2ª, 4ª e 6ª	17 às 18h	<b>Farah Ribeiro Lessa</b> <a href="mailto:farah311211@gmail.com">farah311211@gmail.com</a>
14	CAPSi Asa Norte Em frente à biblioteca da ESCS <b>ASA NORTE</b> (Para servidores e usuários da Unidade)	4ª	15 às 16h	<b>Aline Ogliari</b> 39013081 <a href="mailto:alineogliari@hotmail.com">alineogliari@hotmail.com</a>
15	Local das aulas: Prédio da FEPECS Mezanino, próximo à biblioteca. <b>ASA NORTE</b> (Aula aberta e ao ar livre)	2ª, 4ª e 6ª	7 às 8h	<b>Dulcilene Rodrigues</b> 33263346 <a href="mailto:marrrom19@terra.com.br">marrrom19@terra.com.br</a>
16	UBS 11 - 905 Norte <b>ASA NORTE</b>	2ª, 4ª e 6ª	8 às 9h	<b>Ana</b> 982282955 (Programa Ginástica nas Quadras/GDF)

17	UBS 1 - SHIN QI 03 - Área Especial <b>LAGO NORTE</b>	3ª e 5ª	17 às 18h	<p>Felipe Tironi/ Marcos Trajano 2017-1145 (Ramal - 2150 ou 2151)</p>
18	<p>Hatha Yoga <b>ONLINE</b> Plataforma: ZOOM (Para iniciantes/ <u>turma aberta para população de todas as regiões</u>)</p>	6ª	8h30 às 9h30	<p>*Cristina Serafim, Martinha Romão e Jane Carmem * <a href="mailto:yoga.ses.gdf@gmail.com">yoga.ses.gdf@gmail.com</a> (Início em março de 2017)</p>
19	UBS2 - EQN 114/115 <b>ASA NORTE</b>	3ª	8h30	<p>Augusta Maria Putton Barbosa <a href="mailto:augustampb@gmail.com">augustampb@gmail.com</a></p>
<b>Região Centro-Sul</b>				
20	ISM - Instituto de Saúde Mental <b>RIACHO FUNDO II</b>	3ª e 5ª	10 às 11h	<p>Jorge Roberto T. Santana 992749976 Voluntário SES</p>
21	CAPS II <b>RIACHO FUNDO 1</b> (para usuários do CAPS)	3ª e 5ª	10 às 11h	<p>Jorge Roberto T. Santana 992749976</p>
22	UBS 1, QI 6 <b>Guará 1</b> (Nova turma aguardando definição de dia e horário)	---	a definir	<p>Cristina Serafim <a href="mailto:integrativa.ses@gmail.com">integrativa.ses@gmail.com</a></p>
23	Centro de Progressão Penitenciária CPP <b>Sia Trecho 4</b>	---	ATENDIMENTO EXCLUSIVO PARA INTERNOS DO CPP	<p>Altamir Macedo <a href="mailto:macedoaltamir@gmail.com">macedoaltamir@gmail.com</a></p>
<b>Região Sudoeste</b>				
24	CAPS 3 - QR 302 conj 5 lote 2 <b>SAMAMBAIA SUL</b>	5ª	16 às 17h	<p>Maria Teresa Gonçalves 981770648</p>
25	Clínica da Família nº 04 Local das aulas: UBS 07 <b>SAMAMBAIA</b> (Necessário agendamento prévio)	6ª	16 às 17h	<p>Tatiana Alves 3458 2811 <a href="mailto:tatiana.tao1512@gmail.com">tatiana.tao1512@gmail.com</a></p>

26	QS 122, conj 6, lote 1 UBS 6, <b>SAMAMBAIA SUL</b> (Necessário agendamento prévio)	5ª	7h30 às 8h30	<b>André de Paula</b> <a href="mailto:implartha@gmail.com">implartha@gmail.com</a>
27	QS 122, conj 6, lote 1 UBS 6, <b>SAMAMBAIA SUL</b> (Necessário agendamento prévio)	6ª	7h30 às 8h30	<b>Silene Marques do Couto</b> <a href="mailto:silene couto@gmail.com">silene couto@gmail.com</a>
28	UBS 04- QN 512 cj 2 lotes 1 a 3 <b>SAMAMBAIA SUL</b>	4ª e 6ª	8hs	<b>Zilda Aparecida Batista de Oliveira</b> <a href="mailto:zildabatista_reviver@hotmail.com">zildabatista_reviver@hotmail.com</a>
29	Auditório da UBS 03 <b>GSAP/</b> <b>RECANTO DAS EMAS</b>	2ª e 4ª	7h30	<b>Christianne M. Marândola</b> <a href="mailto:chrisdfoto@yahoo.com.br">chrisdfoto@yahoo.com.br</a> (Início fevereiro 2019)
30	UBS 01 <b>TAGUATINGA NORTE</b>	5ª	8hs	<b>Eliane Rocha de Oliveira Ribeiro</b> 984467510 (Início em abril de 2022)

## AULAS DE LAYA YOGA:

### Região Sudoeste

31	UBS 04 - QN 512 cj 2 lotes 1 a 3 <b>SAMAMBAIA SUL</b>	4ª	16h30	<b>Luiza Carmo de Aguiar</b> <a href="mailto:luizacaguair05@gmail.com">luizacaguair05@gmail.com</a>
3 2	UBS 11 <b>SAMAMBAIA NORTE</b> (exclusivo para servidores da Unidade)	3ª	7 às 8h  (Laya Yoga)	<b>Wesley de Souza Santos</b> <a href="mailto:wesley_421@hotmail.com.br">wesley_421@hotmail.com.br</a>

### Região Oeste

33	<b>Laya Yoga ONLINE</b> (Instagram - <a href="https://www.instagram.com/iarapraticasintegradas">@iarapraticasintegradas</a> ) <u>Turma aberta para população de todas as regiões</u>	6ª	10h30 (Laya Yoga)	<b>Iara Freitas Guimarães</b> <a href="mailto:iaraneurologista@yahoo.com.br">iaraneurologista@yahoo.com.br</a> (Início em março de 2022)
----	---	----	----------------------	--

### Região Norte

34	Tenda da UBS/CERPIS AV. WL 4, Setor Hospitalar Oeste-Área Especial (Ao lado do HRPL) <b>PLANALTINA</b>	4ª	h30  (Laya Yoga)	16	<b>Rosane Maria</b> <a href="mailto:rosane.natividade@saude.df.gov.br">rosane.natividade@saude.df.gov.br</a> (Início em junho 2018)
35	Tenda da UBS/CERPIS AV. WL 4, Setor Hospitalar Oeste-Área Especial (Ao lado do HRPL) <b>PLANALTINA</b>	6ª	08h30  (Laya Yoga)		<b>Rosane Maria</b> <a href="mailto:rosane.natividade@saude.df.gov.br">rosane.natividade@saude.df.gov.br</a> (Início em junho 2018)
36	Subsolo da Igreja Sta Rita (Atrás da feira de <b>PLANALTINA</b> )	3ª	14h  (Laya Yoga)		<b>Lahis Francislay da Costa</b> <a href="mailto:capsplanaltina@gmail.com">capsplanaltina@gmail.com</a> 20171350 ramal 1267
<b>Região Central</b>					
37	Laya Yoga <b>ONLINE</b> Plataforma: ZOOM <u>Turma aberta para população de todas as regiões</u>	3ª	18h30 às 19h30  (Laya Yoga)		<b>Graziella Giovanna de Lucas Zeferino</b> <a href="mailto:grazielladadosgerpis@gmail.com">grazielladadosgerpis@gmail.com</a> <a href="mailto:yoga.ses.gdf@gmail.com">yoga.ses.gdf@gmail.com</a> (Início em março de 2022)
38	Laya Yoga <b>ONLINE</b> Plataforma: ZOOM <u>Turma aberta para população de todas as regiões</u>	5ª	17h30 às 18h30  (Laya Yoga)		<b>Maira de Faria Polcheira</b> <a href="mailto:meditacao.ses.gdf@gmail.com">meditacao.ses.gdf@gmail.com</a> <a href="mailto:yoga.ses.gdf@gmail.com">yoga.ses.gdf@gmail.com</a> (Início em setembro de 2019)
<b>Região Sul</b>					
39	UBS 07 <b>SANTA MARIA</b> (Participação com agendamento prévio) Obs: Oferta presencial e <b>ONLINE</b>	2ª e 4ª	15h30 às 16h30  (Laya Yoga)		<b>Priscila Kopp</b> <a href="mailto:prikopp@gmail.com">prikopp@gmail.com</a>
40	GSAP6 / UBS 06 <b>GAMA</b> (Para servidores da Unidade)	4ª	18h  (Laya Yoga)		<b>Ana Virgínia da Costa Silva</b> <a href="mailto:ana.social.36@gmail.com">ana.social.36@gmail.com</a> (Início em 2022)
41	<b>CERPIS SUL</b> Agendamento no Salão Comunitário -DVO	3ª	8h30		<b>Maria Abadia Leite</b> (início em setembro de 2023)
42	<b>CERPIS SUL</b> Quadra Central de Santa Maria Agendamento no CERPIS SUL	4ª	08h e 09h30		<b>Maria Abadia Leite</b>
<b>Região Centro Sul</b>					

43	UBS1 CANDANGOLÂNDIA	3ª	17h30	Mônica Soares <a href="mailto:psecandanga@gmail.com">psecandanga@gmail.com</a> (Início em março 2023)
----	------------------------	----	-------	---

O **Hatha Yoga** é um ramo do Yoga que beneficia o corpo e a mente por meio de posturas psicofísicas (asanas), técnicas de respiração (pranayamas), de meditação e de relaxamento. É uma prática reconhecida por grande número de pesquisas científicas, por seu efeito de reduzir ansiedade, insônia, estados mentais negativos, melhorar a concentração, consciência corporal, flexibilidade, circulação, fortalecer a coluna, a musculatura, os órgãos vitais e toda parte estrutural do corpo humano sendo muito eficiente na prevenção de diversas enfermidades, bem como em seus tratamentos. Os serviços do quadro estão abertos a participantes de todo o DF, exceto aqueles com clientela específica, conforme descrito acima. **É recomendado, antes de comparecer para a PRIMEIRA aula, telefonar ou enviar e-mail ao instrutor para orientações iniciais.**

O **Laya Yoga** é uma técnica de relaxamento profundo, muscular e nervoso, que promove restauração física, emocional e mental, reequilibra o sistema nervoso e estabelece harmonia e o equilíbrio psico-energético. Podemos citar como benefícios a promoção da saúde, a prevenção de agravos e o alívio de quadros como ansiedade, depressão, nervosismo, angústia, medos, insônia, fibromialgia, síndrome de pânico, síndrome de Burnout e outras doenças psicossomáticas. Esta prática não tem contraindicações.

**\*Informações gerais (Martinha Romão ou Jane Carmem):** Referências Técnicas de Yoga/GERPIS/DAEAP/COAPS/SAIS/SES-DF. E-mail: [yoga.ses.gdf@gmail.com](mailto:yoga.ses.gdf@gmail.com)