

OFICINA DE YOGA CASA DO LAGO

**Juliano Henrique Davoli, Angelo de Fátima V. da Silva, Aparecido Domingos Moreira,
Antonio Marcos Pereira de Moura, Altamiro José da Silva,
Maria Cristina Rodrigues, Geraldo Daniel Alves Bosso, Odair Lisboa, Gertrudes
Françoso Arantes, Llohann Sperança.
UNICAMP/CASA DO LAGO
e-mail: casadolago@reitoria.unicamp.br**

RESUMO: A oficina ministrada semanalmente pelo responsável Llohann Dalagnol Sperança utiliza o Espaço Cultural Casa do Lago cuja política de incentivo às habilidades culturais dos servidores da Unicamp ajuda a promover várias ações com apoio dos técnicos tal como a oficina de Yoga, mais propriamente a Sahaja Yoga que é um método acessível a todos e que visa o auto conhecimento e a realização do si. A Sahaja Yoga conhecida hoje em mais de 100 países, tem contribuído para o equilíbrio físico, emocional e mental de milhares de pessoas. Há entretanto, em suas aulas teóricas e práticas, convite ao aluno à meditação, que pode ser traduzida como um estado de consciência sem pensamentos. A oficina permanente aborda temas como meditação diária, sistema sutil, chackras, kundalini, espiritualidade, entre outros. Utiliza na Casa do Lago a Sala Multiuso para sua realização tendo uma hora e meia de duração durante a semana e sendo ministradas as quartas-feiras das 20:00 às 21:30 horas.

PALAVRAS-CHAVE: Yoga, Sahaja Yoga.