

Palestra e meditação Kundalini Yoga no Hospital Auxiliar de Suzano

Em 3 de dezembro, o Hospital Auxiliar de Suzano (HAS) promoveu a palestra “Conheça o Kundalini Yoga” com a Professora Yogue e Enfermeira do HAS, Roberta Holanda de Oliveira. A prática que inclui



exercícios respiratórios, séries de posturas, relaxamento e meditação, promete promover fortalecimento, alongamento, relaxamento da musculatura e de todo metabolismo. Segundo Roberta, o Kundalini Yoga proporciona também o aumento da capacidade respiratória e do nível de vitalidade física e psíquica, harmonização dos sistemas nervoso, imunológico e glandular. Para finalizar o

evento a professora convidou os participantes a praticar alguns minutos de relaxamento e meditação.

As inscrições já estão abertas na secretaria da Unidade de Educação Permanente (UEP) do HAS e a partir de janeiro os colaboradores do hospital poderão usufruir dos benefícios do Kundalini Yoga. A prática do Kundalini Yoga faz parte das ações promovidas pelo Programa Hábitos Saudáveis. O Kundalini é uma ciência milenar proveniente da Índia e inicialmente passada de mestre para discípulo de forma secreta. Nos anos 60, o Yogui Bhajan trouxe esses conhecimentos para o ocidente e disseminou na Europa e América do Norte. Atualmente, o Kundalini Yoga é praticado por milhões em todos os continentes.

Fonte: HC Online, n. 456