

**Iniciativa abrange todo o País e arranca já dia 3 de Maio, em Lisboa**

## **YOGA e EXAMES SEM STRESS**

### **Aulas gratuitas para estudantes e docentes universitários**



**No próximo dia 3 de Maio, pelas 11h00, a Alameda da Cidade Universitária (relvado frente à Reitoria) vai ser o palco de uma mega aula do Yoga para estudantes e docentes universitários. Da responsabilidade do Departamento Jovem da Confederação Portuguesa do Yoga, esta será a primeira de muitas iniciativas que decorrerão em todo o País durante os meses de Maio e Junho.**

Lisboa, Abril de 2014 – Os estudantes e docentes universitários de todo o País vão poder aprender a gerir melhor a época de exames já a partir de Maio.

Denominada “Yoga e Exames sem Stress”, a iniciativa consiste na realização de aulas do Yoga livres e gratuitas. A abertura oficial será no dia 3 de Maio, em Lisboa, pelas 11h00, na Alameda da Cidade Universitária (relvado frente à Reitoria), e as aulas decorrerão todas as Terças (18h) e Sábados (11h) desse mês.

Preparando a época de exames que se aproxima, nestas aulas serão ensinadas técnicas do Yoga que ajudarão os alunos e professores a melhor gerir o stress durante o estudo e durante os exames, permitindo-lhes estudar e trabalhar durante mais tempo e de forma mais lúcida e produtiva.

Organizada pelo Departamento Jovem da Confederação Portuguesa do Yoga, esta iniciativa de âmbito nacional é realizada já desde 2005 e conta com o apoio das principais universidades e autarquias portuguesas. As cidades do Porto, Vila do Conde, Póvoa do Varzim, Aveiro, Coimbra, Leiria, Caldas da Rainha, Estoril, Odivelas, Oeiras, Almada, Palmela, Setúbal, Barreiro, Faro, Olhão, Loulé e Tavira vão também contar com este evento que pretende sensibilizar para a importância do Yoga no desempenho académico e na promoção do bem-estar.

Com o Apoio de:

**Secretaria de Estado do Desporto e da Juventude**  
**IPDJ – Instituto Português do Desporto e da Juventude**  
**Fundação da Juventude**  
**Câmara Municipal de Lisboa**  
**Universidade de Lisboa**  
**Estádio Universitário de Lisboa**  
**Portal Universia**  
e principais universidades e autarquias do País

### **Alguns dos benefícios do Yoga Sámkhya para os estudantes e docentes:**

- combate eficazmente o stress
- possibilita recuperações físicas completas em algumas dezenas de minutos
- melhora a lucidez e aumenta a energia disponível, pelo forte incremento de irrigação cerebral
- eleva a autoconfiança
- ensina a exponenciar a atenção e a melhorar a concentração, possibilitando tomadas de decisão, velozes e inspiradas
- globalmente, favorece extraordinariamente o desempenho
- repõe o praticante no estado natural, como o experimentado pós férias – retemperado, lúcido e vigoroso

### **Mais Informações:**

Confederação Portuguesa do Yoga – Sede Nacional  
Av. 5 de Outubro, 70 - Gal. Esq. 1050-059 Lisboa  
Tel.: 217 802 810  
[www.confederacaoportuguesadoyoga.pt](http://www.confederacaoportuguesadoyoga.pt)