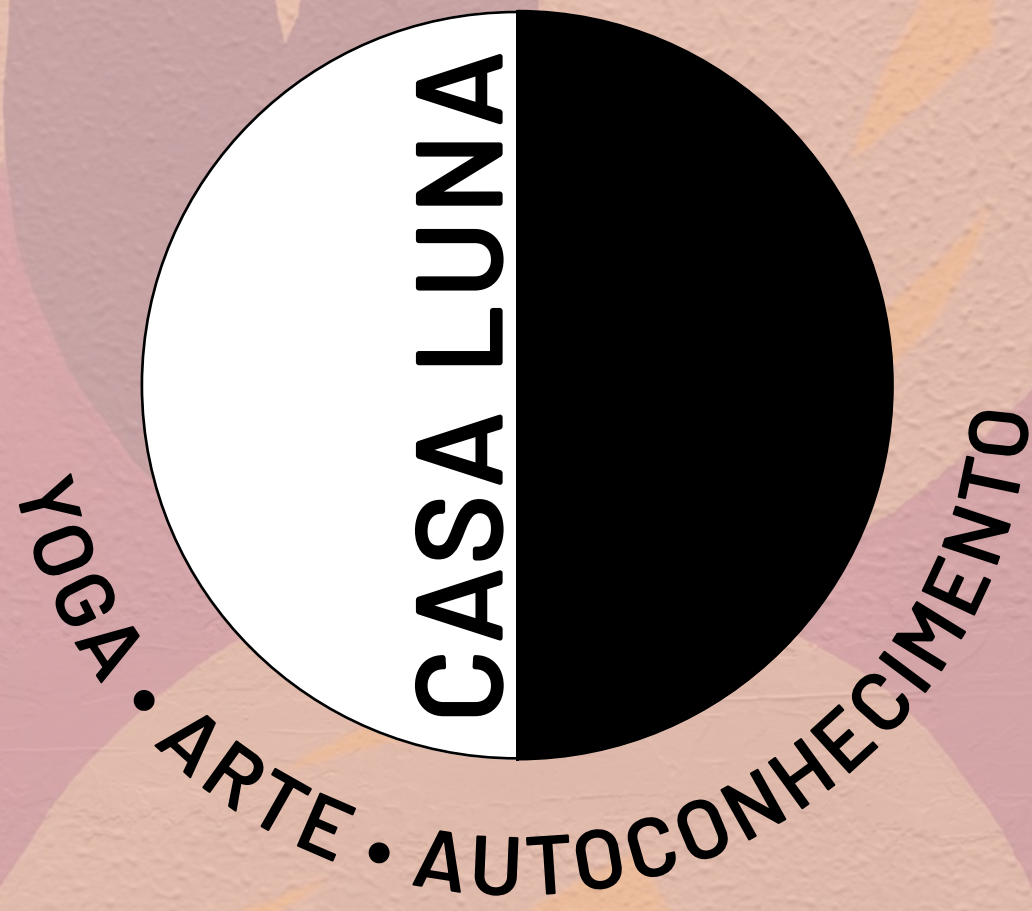




YOGA PARA EMPRESAS

A person is shown from the waist down, sitting in a yoga pose on a blue mat. Their legs are extended forward, and their hands are resting on their knees. A semi-transparent yellow rectangle with a geometric pattern is overlaid on the image, containing the text. The background is a wooden floor.

NOSSA VISÃO

A Casa Luna existe para **multiplicar a sabedoria do Yoga e do autoconhecimento**, difundindo práticas que nos conectam de forma mais sutil com nós mesmos, nos levando ao encontro do nosso núcleo mais profundo.

Através de **práticas em grupo e particulares, oficinas, encontros, conversas** e outras possibilidades, acessamos nossos desejos mais profundos de **conexão e interação interpessoal**, a fim de proporcionar a **expansão individual em direção à unidade com o outro e com o mundo**.

NOSSO OBJETIVO

Levar o yoga para empresas da cidade de São Paulo em aulas para todos os níveis de prática, inclusive quem nunca praticou, de forma regular ou pontual.

Cada aula é focada no bem-estar promovido pela melhoria na qualidade da respiração e na concentração, equilíbrio físico e mental e consciência corporal, todos benefícios trazidos pelo yoga e que comprovadamente promovem uma maior produtividade no ambiente de trabalho.

DADOS ESTATÍSTICOS E CIENTÍFICOS

"(...) de todo o tempo que permanecemos acordados, quase a metade dele (47%) é gasto com a mente no "mundo da Lua". Ficamos dispersos. Isso, ao longo de um dia, não só prejudica o trabalho, mas pode nos deixar infelizes. 'Geralmente, a nossa mente fica presa remoendo o passado ou se volta para um futuro distante', diz o psicólogo Armando Ribeiro, que tem especialização em mindfulness. É esse comportamento que a técnica pretende combater. Com as breves pausas, os praticantes supostamente desenvolvem a capacidade de prestar mais atenção ao momento presente – o bom e velho 'aqui e agora'. Daí, o eventual ganho de produtividade".

FONTE: <https://www.comciencia.br/meditacao-o-que-ciencia-diz-sobre-praticas-como-o-mindfulness/>

"(...) o córtex pré-frontal do cérebro tem três conjuntos de estruturas cognitivas que podem ser ativadas: a rede default, em ação quando estamos 'viajando'; a de saliência, ativada quando reorientamos o pensamento para uma ação; e a rede central executiva, ativada quando estamos, de fato, executando uma tarefa. O cérebro alterna entre essas funções continuamente. "O que se observa com a prática de mindfulness é uma redução nas atividades da rede default: fica-se mais atento e presente.

(...) programas de mindfulness promovem mudanças na estrutura cerebral devido à capacidade neuroplástica do cérebro – efeito captado pelos exames de neuroimagem. 'Algumas áreas cerebrais são mais beneficiadas pela prática, como o hipocampo, hipotálamo e córtex pré-frontal. São áreas relacionadas à memória, à tomada de consciência do corpo em relação ao espaço (propriocepção), à tomada de decisões, ao raciocínio crítico, ou seja, às funções cognitivas em geral'".

FONTE: <https://www.comciencia.br/meditacao-o-que-ciencia-diz-sobre-praticas-como-o-mindfulness/>

POSSIBILIDADES DE TRABALHO

- Aulas regulares no cotidiano do escritório;
- Aulas regulares de longa duração em contextos especiais;
- Aulões ou palestras pontuais em ocasiões especiais.

AULAS REGULARES NO COTIDIANO DO ESCRITÓRIO

Este formato propõe aulas dentro do dia-a-dia do escritório, de 30 a 45 minutos. Neste período de tempo, serão propostos alguns **exercícios físicos e alongamentos leves**, alguns com a ajuda dos móveis do escritorio, como cadeira e mesa – o que ajuda a criar o hábito de mover o corpo durante o expediente –, **com foco principal na consciência corporal**.

Estes exercícios procurarão **criar mais conforto e mobilidade para o corpo**. Traremos também alguns **exercícios de respiração**, para que o processo respiratório seja mais eficiente para o corpo e aja também como um **controle emocional e de stress**. Por fim, uma **meditação**, onde a pessoa poderá **se conectar com o silêncio e trazer a mente a um estado mais passivo, presente e concentrado**.

AULAS REGULARES EM CONTEXTOS ESPECIAIS

Este formato propõe **aulas em contextos especiais** em eventuais espaços ou salas específicas que o local da empresa possua, com duração mais longa, de 1h a 1h30.

Neste período de tempo, serão propostos, assim como no formato anterior, **exercícios físicos e alongamentos**, sempre **com foco principal na consciência corporal, respiração e meditação**, mas com temas específicos.

Exemplos de temas que podemos abordar:

- *Aberturas pélvicas e de quadril;*
 - *Posturas com a parede;*
 - *Posturas para a saúde da coluna lombar;*
 - *Aberturas da caixa torácica e respirações;*
 - *Foco e concentração;*
- etc.

AULAS OU PALESTRAS EM OCASIÕES E DATAS ESPECÍFICAS

Este formato propõe **aulões ou palestras** em ocasiões ou datas comemorativas especiais, com duração de 1h a 1h30. Neste período de tempo, serão apresentados **temas especiais relativos à ocasião e sua interseção com o yoga/mindfulness e o autoconhecimento.**

Exemplos de temas que podemos abordar:

- *Dia das crianças - aulão para famílias/crianças;*
 - *Dia das mães - palestra sobre saúde feminina, mental e física ou aulão de yoga para mulheres;*
 - *Dia dos namorados - aulão de yoga em dupla ou dinâmicas meditativas em dupla;*
- etc.



NOSSO ESPAÇO

A Casa Luna abriu as portas em setembro de 2022 no coração da Santa Cecília, a duas quadras do metrô e a uma quadra da Santa Casa. Nosso espaço conta com uma sala de espera confortável com uma lojinha onde disponibilizamos produtos artesanais. A sala de prática é espaçosa e ao mesmo tempo aconchegante, como uma casa deve ser.

Contamos hoje com 7 professores e uma grade horária ampla, incluindo não somente aulas de yoga (presenciais e online) mas também de consciência corporal e movimento. A sala fica em um prédio comercial com acesso controlado por portão eletrônico, garantindo a segurança dos alun@s que frequentam o espaço.

A EQUIPE



[Clique para saber mais sobre nós](#)

SÓCIAS FUNDADORAS



JULIA VAZ



MARIANA AKAMINE

PROFESSORES COLABORADORES



ALEX RATTON



LEANDRO ALFONSO



PEDRO SOUZA



ROBERTA LELES

CONTATO

oicasaluna@gmail.com

(11) 97565 0388

<https://www.casalunayoga.com>

instagram: @casalunayogasp