

Programação Preliminar – Rodas de Conversa do Laboratório

Facilitadora: Profa. Dra. Karina Bortoluci

Duração: 3/06/2025 a 12/08/2025 (encontros às terças-feiras das 11:00 às 12:00h)

Formato: Presencial

Público-alvo: Estudantes de Iniciação Científica, Mestrado e Doutorado (Professores e TAEs são bem vindos)

Local: Mezanino frente do EP2 – Rua Pedro de Toledo 669

Estrutura de cada encontro (30 minutos):

- 5 min: Autoconhecimento (reflexão guiada sobre o tema da semana)
- 5 min: Respiração consciente (prática respiratória específica)
- 35 min: Movimentos de yoga (posturas acessíveis e adaptadas)
- 5 min: Meditação guiada ou silêncio final
- 10 min: encerramento com foco e presença

Alguns Temas a serem explorados

Semana 1 e 2 – Estado atual da mente e do corpo: -Onde estou agora?

Exploração do momento presente, reconhecimento de sensações físicas e emocionais.

Respiração Quadrada (4-4-4-4)

Movimentos: Escaneamento e posturas em pé

Meditação: Enraizamento

Semana 3 e 4– Resposta a stress - O que me paralisa? O que me mobiliza?

Identificação de gatilhos e reações automáticas ao estresse.

Respiração: Alternada (nadi shodhana)

Movimentos: Posturas de equilíbrio e saudação do sol adaptado

Meditação: Conexão

Semana 5 e 6– Reflexão sobre autorresponsabilidade pessoal e emocional

Respiração: Coerência cardíaca (6-6)

Movimentos: sequências de posturas em pé e no tapete

Meditação: “Eu escolho responder com presença”

Semana 7 e 8 – Despertando a autenticidade: clareza de talentos e propósito

Clareza de propósito, foco interno e conexão com valores.

Respiração: Ênfase na longa exalação e crânio brilhante

Movimentos: sequências de posturas em pé e no tapete

Meditação: Ancoragem de intenção

Participe e cultive bem-estar, presença e autocuidado em sua jornada acadêmica!