

CONFIRA E PARTICIPE DAS ATIVIDADES QUE PODERÃO CONTRIBUIR PARA O SEU BEM-ESTAR!

Clique nas atividades para saber mais!



Segunda-feira

6h10 Aula de Meditação (ao vivo) 30 min

7h Aula de Meditação (Disponibilização do link da aula gravada)

9h Projeto Sunrise

12h Atividade Corpo e mente: Ergonomia/ Postura/ Atividades físicas / físico e mente se complementam

17h Projeto Sunrise

18h Aula de Meditação (Disponibilização do link da aula gravada)

Terça-feira

6h10 Aula de Meditação (ao vivo) 30 min

7h Aula de Meditação (Disponibilização do link da aula gravada)

8h Kundalini Yoga (ao vivo)

12h Atividade Corpo e mente: Ergonomia/ Postura/ Atividades físicas / físico e mente se complementam

18h Aula de Meditação (Disponibilização do link da aula gravada)

Quarta-feira

6h10 Aula de Meditação (ao vivo) 30 min

7h Aula de Meditação (Disponibilização do link da aula gravada)

12h Webinar Espiritualidade 30 min

18h Webinar Journal Club

19h Aula de Meditação (Disponibilização do link da aula gravada)

Quinta-feira

6h10 Aula de Meditação (ao vivo) 30 min

7h Aula de Meditação (Disponibilização do link da aula gravada)

8h Kundalini Yoga (ao vivo)

12h Atividade Corpo e mente: Ergonomia/ Postura/ Atividades físicas / físico e mente se complementam

18h Aula de Meditação (Disponibilização do link da aula gravada)

Sexta-feira

6h10 Aula de Meditação (ao vivo) 30 min

7h Aula de Meditação (Disponibilização do link da aula gravada)

12h Atividade Corpo e mente: Ergonomia/ Postura/ Atividades físicas / físico e mente se complementam

17h Vídeo Saúde Mental Projeto Entrelaços

19h Aula de Meditação (Disponibilização do link da aula gravada)

Sábado

8h Aula Inspirali (Gravado)

Veja também sobre o processo do nosso Acolhimento Psicológico que estamos realizando a estudantes e colaboradores(as).

ATIVIDADE

CORPO E MENTE

O bem-estar físico e emocional são importantes e aqui vamos trazer dicas e práticas para que o seu corpo físico possa ficar bem e contribuir, também, para o bem-estar emocional, já que corpo e mente funcionam integrados.

Vamos falar de Postura, ergonomia, atividades físicas que podemos fazer em casa e como manter o corpo físico saudável. Você poderá acompanhar pelas Redes Sociais das instituições da Ânima.

Caso seja um(a) colaborador(a), você também poderá acompanhar via Workplace, grupo Conexão Ânima.

ATIVIDADE

AULA DE AIKIDO

Aikido tem o significado de Ai = Harmonia, Ki = energia e Do = caminho, assim daremos uma introdução sobre como treina a parte física e entender a parte filosófica do Aikido para desenvolver a nossa

TEMA	TEMPO DE DURAÇÃO	DATA
Vídeo de lançamento da trilha: Filosofia Aikido na Anima	5 - 10 min. Flexível conforme tema trabalhado pelo instrutor	26/mar
Vídeo: Aiki Taiso (exercícios de alongamento) e conversa sobre o primeiro símbolo, o "Ai" (harmonia). Desenvolvimento de seus significados.	5 - 10 min. Flexível conforme tema trabalhado pelo instrutor	01/abr
Vídeo: Aiki Taiso (exercícios de alongamento) e conversa sobre o segundo símbolo, o "Ki" (energia). Desenvolvimento de seus significados.	5 - 10 min. Flexível conforme tema trabalhado pelo instrutor	07/abr
Vídeo: Aiki Taiso (exercícios de alongamento) e conversa sobre o terceiro símbolo, o "Do" (caminho). Desenvolvimento de seus significados.	5 - 10 min. Flexível conforme tema trabalhado pelo instrutor	14/abr
Vídeo: Aiki Taiso (exercícios de respiração, meditação e alongamento) e conversa sobre o Kokyu (respiração). Importância da conexão e presença.	5 - 10 min. Flexível conforme tema trabalhado pelo instrutor	21/abr
Vídeo: Aiki Taiso (exercícios de respiração e alongamento) e conversa sobre o "Ushiro Waza" (técnicas pelas costas). Lidando com o desconhecido.	5 - 10 min. Flexível conforme tema trabalhado pelo instrutor	28/abr

ATIVIDADE

AULA DE MEDITAÇÃO

O diretor de Tendências em Educação do Instituto Ânima, Rafael Oliveira de Avila, também conhecido como Rafão ou Akal Shabad (nome espiritual), oferecerá uma grande oportunidade para seus conhecidos e comunidade Ânima.

Como professor de Kundalini Yoga, Rafão fará videoconferências meditando e ensinando alguma meditação, todos os dias, às 6h10 da manhã. A prática terá cerca de 30 minutos. Quem não puder participar na hora proposta, não se desespere, pois ele disponibilizará os links das práticas mais tarde.

Convidamos você e seu time a participar. O acesso às aulas é pelo link a seguir: animaeducacao.zoom.us/j/847076441.

Manter a saúde mental neste momento é fundamental para que possamos atravessar esta fase juntos com força, clareza e autonomia.

ATIVIDADE

KUNDALINI YOGA

Além das meditações diárias ao vivo, às 6h10 da manhã, nosso diretor de Tendências em Educação do Instituto Ânima, e também professor, Rafael Oliveira de Avila, tem um convite especial para você!

Durante as próximas semanas, ele vai oferecer um programa de atividades de Kundalini Yoga no ambiente digital para te ajudar a lidar com esse momento de distanciamento social. Não deixe de participar.

Dois temas serão tratados: “O estresse nosso de cada dia” e atividades para tratar o nosso sistema imunológico.

Clique aqui para
acompanhar!

ATIVIDADE

WEBINAR ESPIRITUALIDADE

Clique aqui para
participar no horário
e datas marcadas!

Como estamos passando por este desafio? Esperamos que bem. São tempos duros que nos exigem ainda mais. Mas, queremos que vocês saibam que não estão sozinhos. Também, precisamos compreender que por mais que conseguimos nos manter a maior parte do tempo tranquilos, tem horas que o corpo e a mente vão cansar. E como lidar com isto tudo? O nosso convite é para que possamos conversar um pouco sobre saúde física e mental em tempos de confinamento. Também, é um convite para conhecermos algumas técnicas meditativas e da Yoga para manter o nosso corpo e a nossa mente mais fortes e equilibrados para lidar com este momento.

ATIVIDADE

PROJETO ENTRELAÇOS

Você ficará por dentro do Projeto Entrelaços pelas Redes Sociais das instituições da Ânima, nele promovemos discussões/ações sobre saúde mental com a comunidade acadêmica, fornecemos estratégias sobre formas de agir em situações de acolhimento e encaminhamentos de pessoas em sofrimento psíquico.

Caso seja um(a) educador(a), você também poderá acompanhar via Workplace.

ATIVIDADE

ACOLHIMENTO PSICOLÓGICO

Nossos alunos de psicologia, supervisionados pelos professores do curso, realizarão plantões de atendimento psicológico para alunos e colaboradores.

Para ser atendido, preencha o **formulário**.

Nosso time encaminhará os contatos para os professores responsáveis e os alunos realizarão os atendimentos.

ATIVIDADE

PROJETO SUNRISE

A cada segunda-feira, o Projeto Sunrise, da São Judas, trará temas e atividades importantes sobre Saúde Mental.

Você poderá acompanhar pelas Redes Sociais das instituições da Ânima.

Caso seja um(a) colaborador(a), você também poderá acompanhar via Workplace, grupo Conexão Ânima.

- Coronavírus: aspectos gerais, tratamento e modelagem
- Coronavírus: homeostasia e pacientes graves
- Coronavírus: impactos na tecnologia e economia
- Arte, história, cinema e humanidades nas epidemias
- Terapia intensiva e organização hospitalar em situações de crise
- Sistemas de Saúde em epidemias
- Educação, comunicação e mídia em saúde
- Saúde e Espiritualidade

ATIVIDADE

INSPIRALI

Em função da determinação de medidas de prevenção para minimizar o contágio pelo COVID-19/Coronavírus, a Inspirali/Vertical da Saúde e a Vice Presidência Acadêmica/VPA da Ânima Educação, estruturaram uma sequência de atividades integradas e digitais para os alunos dos cursos de Medicina e Enfermagem.

Os conteúdos foram gravados e serão compartilhados com vocês todos os sábados em nossas redes sociais (caso seja colaborador(a), você também poderá acessar o conteúdo pelo Workplace). Os temas são:

- Coronavírus: aspectos gerais, tratamento e modelagem
- Coronavírus: homeostasia e pacientes graves
- Coronavírus: impactos na tecnologia e economia
- Arte, história, cinema e humanidades nas epidemias
- Terapia intensiva e organização hospitalar em situações de crise
- Sistemas de Saúde em epidemias
- Educação, comunicação e mídia em saúde
- Saúde e Espiritualidade

ATIVIDADE

JOURNAL CLUB

O Journal Club é um encontro científico para refletir, debater e discutir temas de grande relevância e impacto na sociedade.

É uma iniciativa da Coordenação de Pesquisa da VP Acadêmica da Ânima, sendo voltada para participação de nossos docentes e também alunos, sem distinção.

Traremos 3 temas que se conectam com assuntos relacionados à saúde mental, que são:

01/04: Saúde Mental no Isolamento:

Neuropsicóloga e professora Lilian Aran Guedes

08/04: Aprendizagem significativa no ambiente virtual:

Profa. Dra. Sandra Ortiz

15/04: Envelhecimento no Brasil:

Profa. Dra. Adriana Saldiba

Clique aqui para
participar no horário
e datas marcadas!