



CÂMARA MUNICIPAL DE RESENDE /RJ

Indicação n.º 4427/2022.

Autoria: Vereador
Engenheiro Passos

Reginaldo



Indico à Mesa, ouvido o Plenário, no sentido de que seja oficiado ao **Excelentíssimo Senhor Dr. Diogo Balieiro Diniz, Prefeito de Resende**, com cópia aos setores competentes, solicitando estudo de viabilidade para a criação do Projeto de Yoga e Relaxamento para a melhor idade, no Distrito de Engenheiro Passos, em Resende.

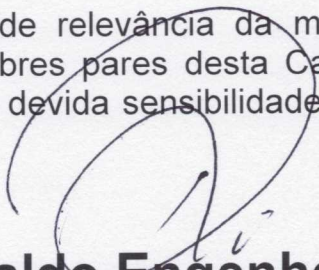
Justificativa:

A presente indicação é de suma importância pois o Yoga além de relaxar o corpo e a mente, diminui a ansiedade, o estresse cotidiano e a pressão arterial. Aumenta a capacidade de concentração e melhora a memória e capacidades cognitivas. Trabalha a coordenação motora e melhora a postura. Fortalece o pulmão por conta dos exercícios de respiração.

Essa atividade vai ser importante para a comunidade, ajudando a conquistar e manter uma boa saúde. Alivia doenças respiratórias, dor nas costas, auxilia na perda de peso, desordens do aparelho digestivo, melhora o sistema cardiovascular, o funcionamento das glândulas endócrinas e pode ser utilizada como terapia de apoio para inúmeras enfermidades.

O objetivo do yoga é trabalhar a mente e o corpo, de forma integrada. O que isso quer dizer? Quer dizer que a prática vai te proporcionar autoconhecimento, e quando você conhece o seu corpo, você cria consciência dele.

Assim, dada a grande relevância da matéria, apresento a presente Indicação aos nobres pares desta Casa, certo de que a mesma será tratada com a devida sensibilidade por parte do Poder Executivo Municipal.


Vereador Reginaldo Engenheiro Passos