



### INDICAÇÃO / 2021

*INDICO, nos termos do artigo 163 do Regimento interno dessa egrégia Casa legislativa, a presente indicação, sugerindo, ao Exmo. Sr. Prefeito Municipal Nilson Alcides Gaspar que interceda junto as secretarias responsáveis, para **que seja implementado um programa/projeto para inclusão da prática de yoga e/ou meditação nas aulas de educação física ou como atividades extracurriculares na rede do ensino fundamental e do ensino médio no município de Indaiatuba.***

#### JUSTIFICATIVA

Diversas famílias em nosso município relatam que estão com dificuldades em superar os transtornos emocionais causados pelas grandes mudanças e novos desafios que surgem em nossa sociedade a cada momento. Desta forma torna-se muito importante que as crianças e jovens saibam lidar com estes desafios de forma construtiva desde cedo.

A yoga e meditação possuem técnicas de eficácia científica comprovadas sobre o controle do stress, melhoria dos problemas respiratórios, efeitos antidepressivos, harmonização do indivíduo e autoconhecimento, trazendo aos praticantes harmonia, bem estar físico, mental e emocional para lidar com os desafios diários.

Como referência, atualmente existem diversos projetos e iniciativas já implementadas como a sugestão acima citada por todo país.

Certa da relevância desta materia e desde já grata,

Indaiatuba, 16 de agosto de 2021.

---

Ana Maria dos Santos  
Vereadora