
COMUNICADO DE IMPRENSA

Instituto Politécnico de Portalegre lança projecto no âmbito das Boas Práticas e da Responsabilidade Social

“Yoga no IPP” com sala cheia!

O Instituto Politécnico de Portalegre apresentou no passado dia 2 de março, o seu mais recente projeto: **YOGA NO IPP**. A iniciativa consiste na abertura de um espaço de Yoga, destinado a alunos, ex-alunos, colaboradores docentes e não docentes, bem como aos seus familiares do IPP, no qual possam, duas vezes por semana, ter aulas de Yoga.

Criado no âmbito das **Boas Práticas e da Responsabilidade Social** do Instituto Politécnico de Portalegre, o projecto **YOGA NO IPP** nasceu com o propósito de melhorar o bem-estar e a qualidade de vida dos seus públicos, sendo que o principal objetivo desta iniciativa consiste em atenuar e/ou suprimir os níveis de *stress*, ansiedade, fadiga ou até mesmo desânimo que diariamente e de uma forma involuntária invadem a rotina e o quotidiano de cada um. Pretende-se, assim, promover e experienciar os benefícios que esta prática ancestral pode oferecer aos seus praticantes, nomeadamente na sua vida pessoal e profissional.

No desenvolvimento deste projeto estão envolvidos professores e alunos dos cursos de Jornalismo e Comunicação - ramo Comunicação Organizacional e de Administração de Publicidade e Marketing, respetivamente da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais e da Escola Superior de Tecnologia e Gestão.

Asseguradas por uma prestigiada professora, com 35 anos de experiência, uma sala devidamente equipada e um ambiente muito propício à prática do Yoga, as aulas decorrem duas vezes por semana, em horários distintos, nas instalações da Escola Superior de Tecnologia e Gestão do Instituto Politécnico de Portalegre.

A aula experimental foi um êxito, e contou com a presença de alunos, funcionários docentes e não docentes, tendo-se conseguido preencher todos os lugares disponíveis. Desta forma, as expetativas foram superadas. O projecto YOGA NO IPP já está em pleno funcionamento (yoganoipp.ipportalegre.pt)e espera que os resultados positivos se reflictam em breve na vida dos seus públicos!

Portalegre, 13 de março de 2017

ANEXOS



Anexo 1 - Sala E2 preparada para receber os futuros praticantes de Yoga



Anexo 2 - Decoração do espaço



Anexo 3 - Sinalética



Anexo 4 - Aula experimental