

---

## 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 projeto **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.

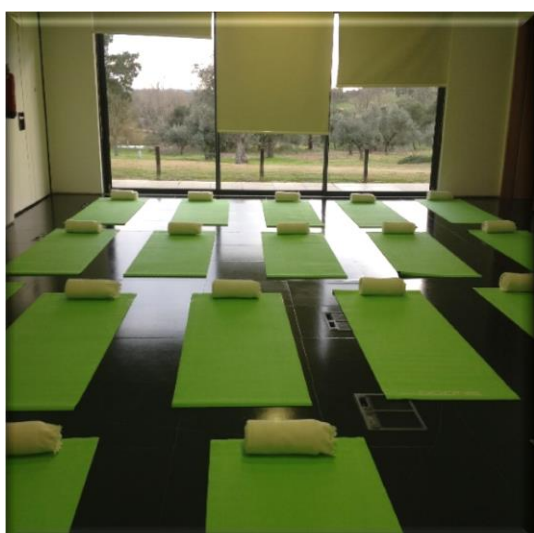
A aula experimental foi um êxito, e contou com a presença de alunos, funcionários docentes e não docentes, tendo-se conseguido preencher todos os lugares disponíveis. Desta forma, as expectativas foram superadas. O projecto YOGA NO IPP já está em pleno funcionamento ([yoganoipp.ipportalegre.pt](http://yoganoipp.ipportalegre.pt)) e espera que os resultados positivos se reflectam 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