



DIVULGAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS

E. E. PROFESSOR JOAO
BAPTISTA DE BRITO

Meditação ATPCG

Diretoria de Ensino - Região Osasco

31/03/2023

DIVULGAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS

E. E. PROFESSOR JOAO BAPTISTA DE BRITO

Diretor(a): Rita Marina Lapenta Janzanti

Nome do Projeto/Ação/Evento: Meditação ATPCG

Objetivo do Projeto/Ação/Evento: Levar o docente ao entendimento da prática, de estar consciente e entender que pode ser destinada a várias finalidades, seja para alcançar metas, aguçar criatividade, relaxar (estar presente) ou simplesmente ter uma conexão espiritual, sendo estes os principais objetivos da meditação.

Descrição do Projeto/Ação/Evento: A CGPG da Unidade Escolar, propôs um dia para podermos falar sobre Meditação e se possível, a prática no momento do ATPCG. Assim, busquei parceria com a professora de yoga, Natasha que compareceu no dia para criar esse momento aos docentes. Inicialmente falou sobre a meditação, a importância e depois teve a prática de experienciar o momento meditativo.

Data de realização: 31/03/2023

Público Alvo: Professores e CGPG

Equipe Organizadora: Professores e CGPG

Quantidades de Participantes: 22

Impacto nos Resultados Educacionais da Escola: Se concentrando em partes específicas do corpo, conseguimos aumentar o fluxo de sanguíneo levando mais nutrientes e oxigênio em determinado local.

Como é a mente que controla todo nosso corpo, os exercícios de concentração ajudam a fortalecer a mente dando uma melhor orientação, seja para melhorar o foco ou até mesmo um desempenho físico de uma atividade física.

Parcerias Envolvidas:

Fotos



Atpcg - Meditação com a Profa
Natasha 31/03/23





Arquivo recebido em: 18/09/2023 14:10:03