

***YOGA PARA EMPRESAS***

A top-down view of a person sitting on a blue mat in a meditative pose. Their hands are resting on their knees with fingers interlaced, and their feet are tucked under. They are wearing dark leggings and a white top with a blue and white geometric pattern. A semi-transparent green rectangular overlay covers the middle of the image, containing text.

## NOSSA VISÃO

A Casa Luna tem por objetivo **multiplicar a sabedoria do Yoga e do autoconhecimento**, difundindo práticas que nos conectam de forma mais sutil com nós mesmos, nos levando ao encontro do nosso núcleo mais profundo.

Através de **práticas em grupo e particulares, oficinas, encontros, conversas** e outras possibilidades, acessamos nossos desejos mais profundos de **conexão e interação interpessoal**, a fim de proporcionar a **expansão individual em direção à unidade com o outro e com o mundo.**

# NOSSO OBJETIVO

Levar o yoga para **empresas da cidade de São Paulo** em aulas para **todos os níveis de prática, inclusive quem nunca praticou**, de forma regular ou pontual.

Cada aula é focada no **bem-estar promovido pela melhoria na qualidade da respiração e na concentração, equilíbrio físico e mental e consciência corporal**, todos benefícios trazidos pelo yoga e que comprovadamente promovem uma **maior produtividade no ambiente de trabalho**.

# POSSIBILIDADES DE TRABALHO

- Aulas regulares no ambiente do escritório
- Aulas regulares em espaços especiais da empresa
- Aulas ou palestras pontuais em ocasiões especiais

# AULAS REGULARES NO AMBIENTE DO ESCRITÓRIO

Este formato propõe **uma aula semanal** dentro do ambiente do escritório, de 30 a 45 minutos. Neste período de tempo, serão propostos alguns **exercícios físicos e alongamentos leves**, alguns com a ajuda dos móveis do escritorio, como cadeira e mesa - o que ajuda a criar o hábito de mover o corpo durante o expediente -, **com foco principal na consciência corporal**. Estes exercícios procurarão **criar mais conforto e mobilidade para o corpo**. Traremos também alguns **exercícios de respiração**, para que o processo respiratório seja mais eficiente para o corpo e aja também como um **controle emocional e de stress**. Por fim, uma **meditação**, onde a pessoa poderá **se conectar com o silêncio e trazer a mente a um estado mais passivo, presente e concentrado**.

# AULAS REGULARES EM ESPAÇOS ESPECIAIS

Este formato propõe **aulas especiais** em eventuais espaços ou salas específicas que o local da empresa possua, com duração de 1h a 1h30. Neste período de tempo, serão propostos, assim como no formato anterior, **exercícios físicos e alongamentos**, sempre **com foco principal na consciência corporal, respiração e meditação, mas com temas específicos.**

Exemplos de temas que podemos abordar:

- *Aberturas pélvicas e de quadril*
  - *Posturas com a parede*
  - *Posturas para a saúde da coluna lombar*
  - *Aberturas da caixa torácica e respirações*
  - *Foco e concentração*
- etc.

# AULAS OU PALESTRAS EM OCASIÕES ESPECIAIS

Este formato propõe **aulões ou palestras** em ocasiões ou datas comemorativas especiais, com duração de 1h a 1h30. Neste período de tempo, serão apresentados **temas especiais relativos à ocasião e sua interseção com o yoga/mindfulness e o autoconhecimento.**

Exemplos de temas que podemos abordar:

- *Dia das crianças - aulão para famílias/crianças*
  - *Dia das mães - palestra sobre saúde feminina, mental e física; aulão de yoga para mulheres*
  - *Dia dos namorados - aulão de yoga em dupla; dinâmicas meditativas em dupla*
- etc.



## NOSSO ESPAÇO

A Casa Luna abriu as portas em setembro de 2022 no coração da Santa Cecília, a duas quadras do metrô e a uma quadra da Santa Casa. Nosso espaço conta com uma sala de espera confortável com uma lojinha onde disponibilizamos produtos artesanais. A sala de prática é espaçosa e ao mesmo tempo aconchegante, como uma casa deve ser.

Contamos hoje com 6 professores e uma grade horária ampla, incluindo não somente aulas de yoga (presenciais e online) mas também de consciência corporal e movimento. A sala fica em um prédio comercial com acesso controlado por portão eletrônico, garantindo a segurança dos alun@s que frequentam o espaço.

# A EQUIPE



[Clique para saber mais sobre nós](#)

## SÓCIAS FUNDADORAS



**JULIA VAZ**



**MARIANA AKAMINE**



ALEX RATON



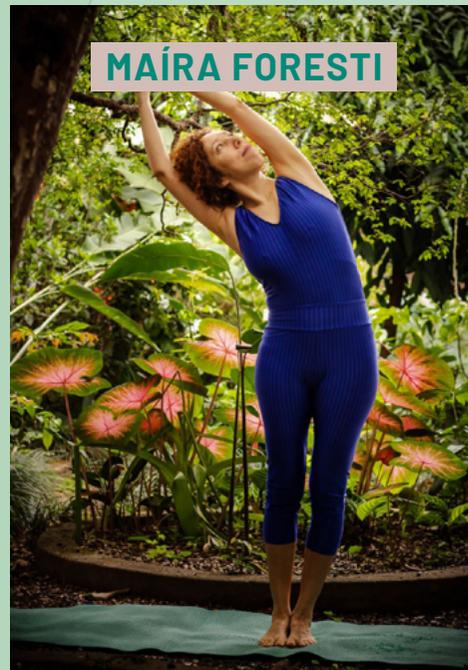
AYESKA ARIZA



LEANDRO ALFONSO



PEDRO SOUZA



MAÍRA FORESTI

# DADOS ESTATÍSTICOS E CIENTÍFICOS

"(...) de todo o tempo que permanecemos acordados, quase a metade dele (47%) é gasto com a mente no "mundo da Lua". Ficamos dispersos. Isso, ao longo de um dia, não só prejudica o trabalho, mas pode nos deixar infelizes. 'Geralmente, a nossa mente fica presa remoendo o passado ou se volta para um futuro distante', diz o psicólogo Armando Ribeiro, que tem especialização em mindfulness. É esse comportamento que a técnica pretende combater. Com as breves pausas, os praticantes supostamente desenvolvem a capacidade de prestar mais atenção ao momento presente – o bom e velho 'aqui e agora'. Daí, o eventual ganho de produtividade".

**FONTE:** <https://www.comciencia.br/meditacao-o-que-ciencia-diz-sobre-praticas-como-o-mindfulness/>

"(...) o córtex pré-frontal do cérebro tem três conjuntos de estruturas cognitivas que podem ser ativadas: a rede default, em ação quando estamos 'viajando'; a de saliência, ativada quando reorientamos o pensamento para uma ação; e a rede central executiva, ativada quando estamos, de fato, executando uma tarefa. O cérebro alterna entre essas funções continuamente. "O que se observa com a prática de mindfulness é uma redução nas atividades da rede default: fica-se mais atento e presente.

(...) programas de mindfulness promovem mudanças na estrutura cerebral devido à capacidade neuroplástica do cérebro – efeito captado pelos exames de neuroimagem. 'Algumas áreas cerebrais são mais beneficiadas pela prática, como o hipocampo, hipotálamo e córtex pré-frontal. São áreas relacionadas à memória, à tomada de consciência do corpo em relação ao espaço (propriocepção), à tomada de decisões, ao raciocínio crítico, ou seja, às funções cognitivas em geral'".

**FONTE:** <https://www.comciencia.br/meditacao-o-que-ciencia-diz-sobre-praticas-como-o-mindfulness/>

# CONTATO

[oicasaluna@gmail.com](mailto:oicasaluna@gmail.com)

(11) 94268 2488 (Julia) / (11) 99331-4927 (Mariana)

<https://www.oicasaluna.com>

instagram: @oicasaluna