

Eventos virtuais promovem prática de meditação entre os servidores Funcionalismo

Postado em: 15/09/2020 19:40

A iniciativa da série de eventos virtuais surgiu como uma maneira de retomar o trabalho desenvolvido presencialmente ao longo do ano passado, quando a instrutora Ivone Miranda conduziu – também em parceria com a DDE – uma série de oficinas de meditação voltadas para servidores.

Abrir espaço em meio à rotina do trabalho para entrar em contato consigo mesmo, relaxando a mente e energizando o corpo é a proposta da série de eventos virtuais ‘Agenda: Meditação’, que a instrutora Ivone Miranda conduz, gratuitamente, durante o mês de setembro para os servidores estaduais por meio da plataforma de videoconferência Zoom.

Iniciativa da Coordenação de Valorização do Servidor (CVS) da Diretoria de Valorização e Desenvolvimento de Pessoas (DDE) da Secretaria da Administração do Estado (Saeb), os eventos começaram na última sexta-feira (11) e continuam nesta quarta (16) e no dia 23, às 15h15, com duração de uma hora a cada encontro.

Instrutora do Arte de Viver — organização internacional fundada pelo líder indiano Sri Sri Ravi Shankar que oferece programas de autodesenvolvimento por meio de técnicas de respiração, meditação e yoga — Ivone Miranda é praticante desde 2014 e atua na Saeb como especialista em Políticas Públicas e Gestão Governamental.

A iniciativa da série de eventos virtuais surgiu como uma maneira de retomar o trabalho desenvolvido presencialmente ao longo do ano passado, quando Ivone conduziu – também em parceria com a DDE – uma série de oficinas de meditação voltadas para servidores.

“O nome ‘Agenda: Meditação’ foi escolhido porque a intenção é incentivar as pessoas a incluir a meditação em suas rotinas diárias”, explica Ivone. “Do mesmo modo como cuidamos do corpo, tomando banho ou escovando os dentes, a meditação é como uma limpeza da mente, que nos ajuda a lidar com as situações de stress do dia a dia”, completa.

Ao longo dos encontros virtuais, além de conduzir as práticas guiadas de meditação, Ivone pretende ensinar técnicas de respiração e tirar dúvidas dos participantes. “Muitas vezes, ao começar a meditar, as pessoas se queixam que ficam brigando com os próprios pensamentos, mas à medida que acolhemos nossos pensamentos e trazemos a consciência para o ato de inspirar e expirar, o estado de nossa mente e de nossas emoções muda”, revela Ivone.

Como participar

Para acompanhar as lives, os interessados devem acessar o link bit.ly/meditaBA, e informar a senha meditaBA. A conexão deve ser feita preferencialmente por meio de computador pessoal. A instrutora recomenda ainda que os participantes escolham um espaço limpo, arejado e o mais silencioso possível, e que testem câmera e microfone para que todos possam ser vistos e ouvidos.

Para melhor aproveitamento da atividade, é interessante também contar com cadeira e/ou tapete de yoga, garrafa de água e almofadas. A sessão será iniciada com um teste técnico de conexão, áudio e vídeo, 15 minutos antes do horário oficial do curso. Mais informações pelo e-mail ivone.miranda@saeb.ba.gov.br ou por meio de mensagem para o WhatsApp (71) 99406-4194.

Fonte: Ascom/Saeb