

Inform@CCDS



Boletim de informação do
CCDS – Centro de Cultura e Desporto Sintrense

| Março de 2018

ATIVIDADE DE YOGA

A atividade de Yoga proporcionada aos associados do CCDS de forma gratuita, regista atualmente uma elevada participação (cerca de 60 praticantes).



Aspeto de sessão de Yoga, 2018

Yoga palavra de origem sânscrita, uma língua com origem na Índia há mais de 5000 anos, significa **unir** e está relacionada ao hinduísmo (Godoy et al, 2006). Na Índia Yôga, refere-se às disciplinas físicas tradicionais, que recorrem a práticas, de exercícios e meditação, para trabalhar a parte física e a mente ao mesmo tempo. Segundo Bromley (2012), a prática de Yoga não pode ser associada a nenhum grupo religioso, apesar de a usarem para preparar o corpo e a mente para a meditação.

A Yoga foi evoluindo e disseminou-se por todo o mundo e é definida como “uma ciência, uma filosofia de vida e uma reeducação integral do indivíduo, abrangendo desde o corpo físico até as emoções e pensamentos”, Esteves (2010). Os praticantes de Yoga experienciam, técnicas de relaxamento e concentração que viabilizam a tranquilidade mental, o fortalecimento físico e

o desenvolvimento da flexibilidade corporal. O uso de cânticos na meditação e entoação de mantras no relaxamento, associado a exercícios respiratórios, serve para despertar a energia primordial numa integração do indivíduo consigo mesmo e com o cosmo (White, 2009).

Quem exercita meditação, com técnicas de coordenação na respiração, associadas a posturas de equilíbrio direcionadas, que permanecem algum tempo, adquire força, flexibilidade e bem-estar, queima calorias e ajuda a baixar os níveis de ansiedade, até porque “a dimensão espiritual da saúde goza de um reconhecimento cada vez maior”, *World Health Organization* (1988).



Outro aspeto de sessão de Yoga, 2018

Esta atividade é realizada às 2.^a e 6.^{as} feiras nos períodos de almoço e ao final do dia na Sala Polivalente das instalações da DSST.

Para assegurar a divulgação desta informação é essencial o fornecimento pelos associados dos seus endereços eletrónicos, apelo que renovamos agora. Os endereços podem ser enviados por e-mail para: sede@ccdsintrense.com.

Visite também o sítio do CCDS na Internet em www.ccdsintrense.com

Inform@CCDS



Boletim de informação do
CCDS – Centro de Cultura e Desporto Sintrense

| Março de 2018

PARTICIPAÇÃO DA EQUIPA DE ATLETISMO DO CCDS NO *ALGUEIRÃO-MEM MARTINS A CAMINHAR E A CORRER*

A equipa de atletismo do CCDS participou no passado dia 18 de fevereiro na prova *Algueirão-Mem Martins a Caminhar e a Correr*, integrada no *Troféu Sintra a Correr*, onde conquistou um brilhante 5.º lugar coletivo entre 61 equipas presentes.



Equipa do CCDS

A equipa contou com um total de 27 atletas, tendo também obtidos diversos *podiums* individuais, dos quais se destacam as nossas estreantes benjamins femininas que se classificaram nos 1.º e 2.º lugares.



Podium da prova de Benjamins Femininas

OUTRAS PARTICIPAÇÕES DE EQUIPAS DESPORTIVAS DO CCDS

Ainda no mês de fevereiro, no dia 25, foram registadas participações das equipas de atletismo e de tiro com arco nas competições *Rio de Mouro Cross Run - IV Prémio Carlos Correia* e na *Final Round do Campeonato Nacional de Sala 2017/2018*, no Estádio Universitário de Lisboa. Na próxima edição daremos informação mais pormenorizada sobre estas participações.



Campeões nacionais de Tiro com Arco Equipa Recurso Juniores

SABIA QUE...?

Sabia que o CCDS apoia a atividade desportiva dos seus associados na área do Desporto?

Sim, para além do apoio direto às equipas desportivas do CCDS é também prestada uma participação financeira nas despesas com atividade desportiva dos sócios. Para o efeito deve ser preenchido um formulário específico e enviados para a sede do CCDS os originais dos comprovativos da despesa.