



**ESTADO DA PARAÍBA
ASSEMBLÉIA LEGISLATIVA
CASA DE EPITÁCIO PESSOA
GABINETE DA DEPUTADA ESTELA BEZERRA**

PROJETO DE LEI Nº1.939/2020

Institui o Dia Estadual de visibilidade do Yoga na Paraíba, a ser celebrado em 21 de junho.

A ASSEMBLEIA LEGISLATIVA DA PARAÍBA RESOLVE:

Art. 1º Fica instituído o dia 21 de junho como Dia Estadual de visibilidade do Yoga na Paraíba.

Art. 2º Esta Resolução entra em vigor na sua data de publicação.

Art. 3º Revogam-se as disposições em contrário.

João Pessoa, em 26 de junho de 2020.

**ESTELA BEZERRA
Deputada Estadual - PSB**



**ESTADO DA PARAÍBA
ASSEMBLÉIA LEGISLATIVA
CASA DE EPITÁCIO PESSOA
GABINETE DA DEPUTADA ESTELA BEZERRA**

JUSTIFICATIVA

Este Projeto de Lei tem o objetivo de colaborar para a promoção e difusão da prática do Yoga como forma de desenvolvimento e equilíbrio humano, que propicia saúde mental e física. Também pretende fortalecer a cultura da paz, da não violência e do auto-conhecimento. O Dia Internacional do Ioga, comemorado em toda a Índia e em outros países do Hemisfério Norte no dia mais longo do ano foi adotado pela ONU em 2014.

O Yoga é um conceito que se refere às tradicionais disciplinas físicas e práticas meditativas originárias da Índia. A palavra deriva da raiz yuj, que significa "controlar", "unir" ou "concentrar", mas também "preparar" e "adequar". Os Yoga Sutra compilados por Patanjali, obra constituída por diversos aforismos sobre a prática e a filosofia do yoga, data de aproximadamente 150 d.C. Há diversos outros textos milenares a respeito do yoga, tais como os Vedas, os Upanishads e o Bhagavad Gita. A tradição nos legou diferentes estilos de yoga, organizados em diversos métodos e escolas, todas buscando o mesmo objetivo: o autoconhecimento e a saúde física e mental. Entre as linhas de yoga mais praticadas no Brasil estão Ashtanga Vinyasa Yoga, Bhakti Yoga, Hatha Yoga e Kundalini Yoga.

Atualmente, temos diversas escolas e professoras/es de Yoga espalhados pela Paraíba, sobretudo na capital João Pessoa, instruindo pessoas que buscam melhorar sua qualidade de vida através da prática de exercícios e de sua filosofia. Diversos estudos apontam os benefícios da prática regular do ioga na gestação, no ambiente escolar, no tratamento de transtornos de ansiedade e stress, e em outras práticas terapêuticas. Desta forma, a inclusão no calendário oficial do "Dia Estadual de visibilidade do Yoga na Paraíba" será um grande estímulo às escolas, professores e praticantes na propagação de prática tão benéfica.

Pelas razões aqui expostas, solicito o apoio de meus pares para a aprovação dessa legislação.

João Pessoa, em 26 de junho de 2020.

ESTELA BEZERRA
Deputada Estadual - PSB