

O **Dia Internacional do Yoga** é celebrado a 21 de junho em alusão ao solstício de verão, que ocorre no dia em que o Sol fica mais próximo da Terra no Hemisfério Norte, pelo que é o dia mais longo do ano.

O ioga é uma prática ancestral surgida na Índia. A palavra deriva do sânscrito e significa juntar-se, unir-se simbolizando união de corpo e consciência. A intenção desta celebração é levar a mais pessoas o conhecimento sobre uma ferramenta simples e acessível, capaz de trazer relaxamento e tonicidade ao corpo e positividade à mente, além de melhorar a memória, concentração, criatividade, disposição física e o nível de energia vital como um todo.

Este dia foi proclamado através da Resolução 69/131, adotada na Assembleia Geral das Nações Unidas de 11 de dezembro de 2014.

Ciclo de Exposições Documentais Temáticas
Leituras sobre...

REFERÊNCIAS DA BMFC

ANDRADE José Hermógenes - **Yoga: paz com a vida**. Rio de Janeiro: Nova Era, 2006. 284 p. ISBN 85-7701-044-9.

Assuntos: Tratamentos não medicamentosos / Psicologia / Filosofia da mente e do espírito / Meditação / Yoga

Cota: BMFC FG 615.8/.9 ANDR-J. yog

BELLING Noa - **Yoga**. Lisboa: Estampa. 96, [2] p. ISBN 972-33-1873-3.

Assuntos: Tratamentos não medicamentosos / Estilo de vida / Yoga

Cota: BMFC FG 615.8/.9 BELL-N. yog

BELLING Noa - **Manual completo de yoga**. Lisboa: Estampa. 160, [2] p. ISBN 972-33-1767-2.

Assuntos: Tratamentos não medicamentosos / Estilo de vida / Saúde e higiene pessoal / Desporto / Dietética / Nutrição / Qualidade de vida / Vida afectiva e emotiva / Yoga

Cota: BMFC FG 615.8/.9 BELL-N. man

CHINMOY Sri - **Yoga, meditação e a arte de viver: a aventura da vida**. [S.l.]: Sri Chinmoy Centre Portugal, 2018. 180 p.

Assuntos: Tratamentos não medicamentosos / Yoga / Meditação / Auto-ajuda

Cota: BMFC FG 615.8/.9 CHIN-S. yog

DEROSE - **Tudo o que você nunca quis saber sobre Yôga: (e jamais teve a intenção de perguntar)**. Porto: Afrontamento, cop. 2002. 160 p. ISBN 972-36-0631-3.

Assuntos: Tratamentos não medicamentosos / Saúde e higiene pessoal / Qualidade de vida / Vida afectiva e emotiva / Yoga

Cota: BMFC FG 615.8/.9 DERO tud

Ciclo de Exposições Documentais Temáticas
Leituras sobre...
2022

DEDERER Claire - **A minha vida em vinte e três posturas de yoga**. Alfragide: Estrela Polar, 2011. 396 p. ISBN 978-989-8206-71-8.

Assuntos: Literatura estrangeira—romance / Yoga

Cota: BMFC FG LE(R) DEDE-C. min

FREEDMAN Françoise Barbira - **loga na gravidez, parto e pós-parto**. Porto: Livraria Civilização, 2004. 160 p. ISBN 989-550-249-4.

Assuntos: Ginecologia / Obstetrícia / Tratamentos não medicamentosos / Exercício físico / Gravidez / loga / Parto / Yoga

Cota: BMFC FG 618 FREE-F. iog

GHAROTE Manohar Laxman - **Yoga aplicada: da teoria à prática**. São Paulo: Phorte, 2002. 175 p.

Assuntos: Tratamentos não medicamentosos / Religiões não cristãs / Yoga

Cota: BMFC FG 615.8/.9 GHAR-M. yog

HERMÓGENES - **loga para nervosos: um sistema único para acabar com o stresse**. Cascais: Pergaminho, reimp. 2005. 383 p. ISBN 972-711-482-2.

Tratamentos não medicamentosos / loga / Nutrição / Relaxamento / Stress / Yoga

Cota: BMFC FG 615.8/.9 HERM yog

HERMÓGENES - **O que é yoga**. [S.l.]: Nova Era, 2010. 235 p. ISBN 978-85-7701-160-5.

Assuntos: Tratamentos não medicamentosos / Psicologia / Filosofia da mente e do espírito / Meditação / Yoga

Cota: BMFC FG 615.8/.9 HERM que

KENT Howard - **Yoga: curso completo**. São Paulo: Manole, 1999. 160 p. ISBN 85-204-0800-1.

Assuntos: Tratamentos não medicamentosos / Estilo de vida / Yoga

Cota: BMFC FG 615.8./9 KENT-H. yog

KENT Howard - **loga: curso fácil**. Sintra: Replicação, 2002. 160 p.
ISBN 972-570-224-7.

Assuntos: Tratamentos não medicamentosos / Exercícios / loga
/ Técnicas de relaxamento / Yoga

Cota: BMFC FG 615.8/.9 KENT-H. iog

Ciclo de Exposições Documentais Temáticas
Leituras sobre...
2022

KHALSA Shakta Kaur - **Yoga para mulheres**. Porto: Livraria Civilização, imp. 2006. 223 p. ISBN 989-550-387-3.

Assuntos: Tratamentos não medicamentosos / Estilo de vida / Saúde e higiene pessoal / Medicinas alternativas /
Mulheres / Qualidade de vida / Vida afectiva e emotiva / Yoga

Cota: BMFC FG 615.8/.9 KHAL-S. iog

LAND Amber - **Yoga na gravidez**. Lisboa: Estampa. 96, [2] p. ISBN 972-33-1874-1.

Assuntos: Tratamentos não medicamentosos / Estilo de vida / Yoga

Cota: BMFC FG 615.8/.9 LAND-A. yog

PLAZAS Javier - **O livro de Vyayam Yoga: a ginástica energética e curativa mais antiga do mundo**. Cascais: Pergaminho.
222 p. ISBN 978-972-711-774-1.

Assuntos: Tratamentos não medicamentosos / Yoga

Cota: BMFC FG 615.8/.9 PLAZ-J. liv

TRÖKES Anna - **O grande livro do ioga: um moderno método para a prática do Hatha-loga**. Rio de Mouro: Everest. 191 p.
ISBN 972-750-403-5.

Assuntos: Tratamentos não medicamentosos / loga / Yoga

Cota: BMFC FG 615.8/.9 gra