



# Câmara Municipal de Votuporanga

PALÁCIO 8 DE AGOSTO

Praça "Vereador Viana Filho" – Vila América – CEP 15502-105  
Fone/Fax (017) 3421-1188 - E-mail [camaravotuporanga@terra.com.br](mailto:camaravotuporanga@terra.com.br)  
Site: [www.camaravotuporanga.sp.gov.br](http://www.camaravotuporanga.sp.gov.br)  
Estado de São Paulo

## INDICAÇÃO N.º 0398/2011

(INDICA AO PODER EXECUTIVO, QUE PROMOVA AULAS DE YOGA PARA OS IDOSOS QUE FREQUENTAM O CENTRO DE CONVIVÊNCIA DO IDOSO "FRANCISCO PIGNATARI").

Sr. Presidente

Srs. Vereadores

INDICAMOS À MESA, nos termos regimentais, que seja oficiado ao Poder Executivo, para que através da Secretaria competente, promova aulas de yoga para os idosos que frequentam o Centro de Convivência do Idoso "Francisco Pignatari".

Plenário "Dr. Octávio Viscardi", 11 de abril de 2011.

**JOSÉ CARLOS "DO LAZÃO"**  
**VEREADOR**

## JUSTIFICATIVA

A prática do yoga é, com certeza, um caminho seguro para uma vida mais feliz e saudável para as pessoas da terceira idade, uma vez que é uma atividade altamente benéfica e apropriada, pois, seus movimentos se caracterizam pela lentidão, harmonia, moderação e suavidade.

O yoga trabalha o corpo alongando, dando elasticidade, fortalecendo e rejuvenescendo, trazendo saúde e maior disposição para a vida.

Ele ainda propõe exercícios que revitalizam o corpo, bem como exercícios de concentração e meditação, que visa o equilíbrio interior e os relaxamentos breves e longos, oferecendo oportunidade de conquista da quietude, da interiorização e da descoberta de um estado de paz consciente.

Nesse sentido, achamos de extrema importância, face as já consagradas atividades realizadas com os participantes da terceira idade no Centro de Convivência do Idoso "Francisco Pignatari", que o poder público municipal, possa disponibilizar aos mesmos mais essa atividade do ponto de vista físico e espiritual.

Documento assinado pelo(s): JOSÉ CARLOS LEME DE OLIVEIRA.  
(\*)(\*) AVISO: ESTE DOCUMENTO FOI IMPORTADO DE OUTRO APLICATIVO E PODE APRESENTAR DIVERGÊNCIAS OU FALHAS NAS INFORMAÇÕES EXIBIDAS. (1)(0)(1)  
e-CAM | PROCESSO ELETRÔNICO | <<<<>> DOCUMENTO OFICIAL <<<<>> DATA / HORA DA IMPORTAÇÃO: 16/02/2026 18:30:26 | CÂMARA MUNICIPAL DE VOTUPORANGA/SP.  
CHAVE DE ACESSO: PROTM-318054-808M4G-5L3S3C | Para validar acesse nosso Portal em: <http://www.camaravotuporanga.sp.gov.br>.

