

Hoje é Dia Internacional do Yoga

written by Rui Paulo Costa | 21 de Junho, 2026



O Dia Internacional do Yoga é assinalado anualmente a 21 de junho e, em 2026, celebra-se num domingo, reforçando a ligação simbólica entre a prática do yoga e o equilíbrio entre corpo, mente e natureza, num dos dias mais longos do ano no hemisfério norte.

Instituído pelas Nações Unidas em 2014, o Dia Internacional do Yoga tem vindo a promover, a nível global, a importância desta prática ancestral originária da Índia, reconhecida pelos seus benefícios na melhoria da saúde física, na redução do stress e na promoção do bem-estar emocional e mental.

O tema oficial de 2026, **“Yoga para um Envelhecimento Saudável” (Yoga for Healthy Ageing)**, centra-se no contributo do yoga para uma vida mais equilibrada ao longo do envelhecimento,

incentivando a adoção de hábitos que promovam a mobilidade, a flexibilidade, a concentração e a saúde integral em todas as fases da vida.

A prática do yoga é frequentemente associada à redução da ansiedade, ao fortalecimento do sistema imunitário, à melhoria da postura e à promoção da consciência corporal. Para além dos benefícios individuais, é também valorizada como uma ferramenta de promoção da paz interior e da harmonia social.

Em todo o mundo, este dia é assinalado com sessões abertas, aulas ao ar livre, eventos comunitários e iniciativas de sensibilização que incentivam a população a integrar o yoga no seu quotidiano, independentemente da idade ou condição física.

O Dia Internacional do Yoga constitui assim uma oportunidade para reforçar a importância do autocuidado e da adoção de estilos de vida saudáveis, contribuindo para uma maior qualidade de vida e bem-estar geral.

OC/RPC