

Com a entrada em vigor da nova redação da NR-1 – Norma Regulamentadora nº 1, que trata das Disposições Gerais e do Gerenciamento de Riscos Ocupacionais, iniciativas voltadas à qualidade de vida e ao bem-estar dos trabalhadores ganham ainda mais relevância. Embora a norma não cite diretamente a prática da yoga, ela reforça a importância de ações preventivas e de promoção à saúde no ambiente corporativo.

Pensando nisso, a nova edição do Momento Compliance apresenta uma conversa com Ronaldo Pedro, instrutor de yoga com mais de 20 anos de experiência e atuação em empresas como a PRIO, referência no setor de óleo e gás.

Durante a entrevista, Ronaldo compartilha um panorama sobre a prática da yoga nas organizações, explicando sua origem, os diferentes tipos existentes, seus benefícios físicos e mentais, além de relatar os impactos positivos que tem observado no clima organizacional e na produtividade dos colaboradores. Ele também descreve como estrutura as sessões de yoga corporativa, abordando questões como duração, frequência e técnicas utilizadas.

Acompanhe o [vídeo completo](#) e conheça essa prática que pode contribuir para um ambiente de trabalho mais saudável, equilibrado e produtivo.

Fonte: [Refer](#), em 16.05.2025.