



## INFORMAÇÕES SOBRE O PROJETO TAI CHI CHUAN: Equilíbrio Físico e Mental

Estamos no século da aceleração, e poucos são os estímulos e oportunidades para busca do equilíbrio físico e mental. Os ensinamentos do TAI CHI CHUAN orientam as pessoas a direcionarem melhor seus esforços para melhor aproveitamento da energia. Com a prática das atividades físicas e desenvolvimento dos conceitos filosóficos, aqueles envolvidos nesta atividade aprendem a relaxar em momentos de tensão, melhorando sua atividade mental, fortalecendo sua estrutura emocional e a autoestima.

Neste sentido, o grupo do Programa de Educação Tutorial (PET) Medicina oferece para a comunidade acadêmica e externa a prática do TAI CHI CHUAN, que será aplicada no estacionamento da Faculdade de Direito ou no espaço físico externo do saguão próximo aos anexos didáticos I e 2 (Faculdade de Direito) em frente ao "Casarão" (em caso de chuva) no Campus da UFMT por profissional habilitado pela Sociedade Brasileira de Tai Chi Chuan. A turma terá em torno de 30 alunos.

As aulas ocorrerão uma vez por semana (**sextas-feiras**) das **6:30 às 7:30 h**, e poderão participar todos interessados que realizarem sua inscrição pelo site da Fundação UNISELVA <http://www.fundacaouniselva.org.br/novoSite/>.

A inscrição neste curso custará cento e cinquenta reais (**150,00 R\$**) para os **3 meses de curso e/ou 12 aulas**.

As aulas começarão no dia **09 de novembro do ano corrente**.

**Período de inscrições:** de 17/10 a 08/11/2018.

O cronograma de aulas será o seguinte: 09/11; 16/11; 23/11; 30/11; 07/12; 14/12; 25/01; 01/02; 08/02; 15/02; 22/02 e 01/03. Além destas, poderão ser oferecidas aulas suplementares teóricas facultativas em dias e horários a combinar.

A turma será constituída de pelo menos **20** alunos inscritos.

Os benefícios desta prática já estão bem descritos na literatura científica, nos quais citam-se melhorias físicas e cognitivas em diversas doenças, por este motivo é altamente recomendada por médicos de várias especialidades, visando o aperfeiçoamento humano como um todo, trabalhando o corpo, a mente e o espírito.

OBS: Não haverá devolução de recursos em caso de desistência.

Mais informações: [petmedicina.ufmt@gmail.com](mailto:petmedicina.ufmt@gmail.com)

Camila Bicudo (65) 99939800 Acadêmica do curso de Graduação em Medicina (PET Medicina UFMT)