

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

INSCRIÇÕES ABERTAS PARA AULAS DE TAI CHI CHUAN!
PERÍODO DE INSCRIÇÕES: 26 DE FEVEREIRO A 15 DE MARÇO

EQUILÍBRIO FÍSICO E MENTAL ATRAVÉS DA ARTE CHINESA

太極拳
TAI CHI CHUAN

TODAS AS SEXTAS 6:30 - 7:30

INSCRIÇÕES VIA FUNDAÇÃO UNISELVA
INVESTIMENTO: R\$150 (12 AULAS)

PROFESSOR HABILITADO PELA SOCIEDADE BRASILEIRA DE TAI CHI CHUAN

PET Medicina
UFMT

LOCAL: AO LADO DOS BLOCOS DIDÁTICOS 1 E 2 ; EM FRENTE AO CASARÃO - UFMT

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 espaço físico externo do saguão próximo aos anexos didáticos I e 2 (Faculdade de Direito) em frente ao “Casarão” no Campus da UFMT, ou no estacionamento em frente a Faculdade de Direito (guarita do Boa Esperança) por profissional habilitado pela Sociedade Brasileira de Tai Chi Chuan. A turma terá em torno de 25 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**.
- Período de Inscrições: de **26 de fevereiro a 10 de março** do ano corrente.
- As aulas começarão no dia **15 de março** do ano corrente.
- Cronograma de aulas: 15/03; 22/03; 29/03; 05/04; 12/04; 26/04; 03/05; 10/05; 17/05; 24/05; 31/05 e 07/05.
- 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.

Mais informações: petmedicina.ufmt@gmail.com

Camila Bicudo (65) 99939800 Acadêmica do Programa de Educação Tutorial (PET) Medicina-UFMT.

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