

YOGA NA UFC

Palavras-chave: Yoga; Relaxamento; Saúde



- **Descrição:** Esta é uma atividade gratuita do Projeto de extensão Yoga na UFC, realizado, desde 2018, pela Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas, por meio da Divisão de Bem-Estar (DBEST) da COQVT/PROGEP, em parceria com o Instituto de Educação Física e Esportes (IEFES) e bolsas de extensão concedidas pelo edital de bolsas da PREX.

- **Atividades:** Turmas de Yoga e Meditação

- **Informações adicionais:** São disponibilizadas duas turmas: uma no Benfica, nos anexos da Reitoria, e outra no Pici, no Condomínio de Empreendedorismo e Inovação (CEI). Os interessados devem escolher entre uma das turmas.

Recomendamos a utilização de tapete apropriado para yoga, vestir roupas leves e flexíveis que permitam o movimento e uma garrafinha com água. Não é preciso ter experiência na atividade. Não devem se inscrever grávidas ou quem tenha qualquer impedimento físico, psicológico ou contra indicações que o impossibilite de praticar a atividade.

É ofertada uma turma de Meditação, no Pici, às quartas e sextas-feiras, das 7h às 8h. Os interessados podem se inscrever simultaneamente nas turmas de yoga e meditação. Recomendamos a utilização de tapete apropriado para yoga, vestir roupas leves e flexíveis que permitam o movimento e trazer sua garrafinha com água e não há restrições. Esta atividade também faz parte do projeto de extensão Yoga na UFC.

- **Links para Formulários de inscrição:**

Yoga - <https://encurtador.com.br/tvonH>

Meditação - <https://encurtador.com.br/hBKSz>

- **Público-alvo:** Servidor da UFC ativo (docente ou técnico administrativo); servidor da UFC aposentado (docente ou técnico administrativo); Empregados da EBSEERH e funcionário de empresas terceirizadas que trabalham na UFC; Cônjuge/filho de Servidor da UFC ativo; Discentes da UFC; Comunidade em geral.

- **Responsáveis pelo projeto:** Equipe da Dbest - Divisão de Bem-Estar da Coordenadoria de Qualidade de Vida no Trabalho da PROGEP/UFC.

- **Endereço/campus:** *Yoga* - Campus do Benfica, CH3, Anexos da Reitoria, térreo. E outra no Pici, no Condomínio de Empreendedorismo e Inovação (CEI).

Meditação - Campus do Pici, Condomínio de Empreendedorismo.

- **Youtube:**  Yoga na UFC 2021 (on-line) - Aula 01

[DICART PROGEP-UFC - YouTube](#)

<https://encurtador.com.br/wZEVW>

- **E-mail:** dbest.progep@ufc.br