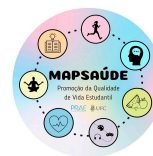


YOGA NA UFC

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 para iniciantes e avançados.

- **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.

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 e mais dados:**


https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdBWSSqp42pAt8_6O9jZaGv8mqCb0NRYJdj4XJm2S7KfAgQtA/viewform

-<https://progep.ufc.br/pt/progep-abre-inscricoes-para-aulas-de-yoga-nos-campi-do-pici-e-do-benfica/>

- **Público-alvo:** Servidor da UFC ativo (docente ou técnico administrativo); servidor da UFC aposentado (docente ou técnico administrativo); Empregados da EBSEH 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).

- **Youtube:**  Yoga na UFC 2021 (on-line) - Aula 01
[DICART PROGEP-UFC - YouTube](#)

-**Telefone:** (85) 3366 7412

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