



## Projeto Alumni U.Porto – Desporto e Bem-Estar

Esta é uma atividade que pretende promover a saúde e bem-estar dos antigos estudantes da U.Porto.

**Data:** Março a junho de 2024 (17h00 às 18h00)

**Duração:** (50 a 60 minutos)

**Local:** Círculo Universitário da U.Porto (Rua do Campo Alegre 877, Porto)

O **Tai Chi e o Qi Gong** são técnicas terapêuticas que ajudam a melhorar a qualidade de vida, combatendo o stress, fortalecendo os músculos, melhorando o equilíbrio, a coordenação e a respiração.

O **Yoga** é uma forma de estar, que usa a prática como uma ferramenta para aperfeiçoarmos a nossa identidade única, desenvolvendo qualidades a vários níveis: físico, cognitivo e intelectual, energético e emocional. Através de técnicas e exercícios que visam trabalhar fisicamente ao nível de respiração, de descontração e concentração. Uma aula dinâmica, desafiante e divertida para um melhor conhecimento e consciência do corpo visando seu equilíbrio e bem-estar.

**Ambas** as aulas são agradáveis, fáceis de fazer e adequadas para qualquer um.

**Organizado por:** Núcleo Alumni U.Porto em colaboração com o Centro de Desporto da Universidade do Porto

### **Equipa Técnica do CDUP**

As aulas de Tai Chi serão orientadas pelo Professor Jorge Rodrigues (Investigador do ICBAS e professor de Tai Chi do Centro de Desporto da U.Porto (CDUP-UP), responsável também pela Instituto Português de Taichi e Chikung.) e as de Yoga Prof Yoga Benedita Santos (Licenciada pela ESAP e com Curso de Instrutora de Yoga pela Alba, é instrutora de Yoga do CDUP desde 2017).

### **Dias das Sessões**

**TODAS AS 5ª FEIRAS das 17h00 às 17h45 (18h00)**

<u>MARÇO</u>	<u>ABRIL</u>	<u>MAIO</u>	<u>JUNHO</u>
07/ Março – Tai Chi 14/ Março – Yoga 21/ Março – Tai chi 28/ Março – Yoga	04/ Abril – Tai Chi 11/ Abril - Yoga 18/ Abril – Tai Chi	02/ Maio – Yoga 09/ Maio – Tai Chi 16/ Maio – Yoga 23/ Maio – Tai Chi	06/ Junho - Yoga 13/ Junho – Tai Chi 20/ Junho – Yoga 27/ Junho – Tai Chi

