



## Apresentação e Aula de Tai Chi Chuan

**Carga Horária:** 2 horas

**Período e locais de realização:**

- 24/10, de 08 às 10h - Goiabeiras (centro de recreação);
- 25/10, de 08 às 10h - Hucam (deck do CCS)

**Nº de vagas:** 50 em Goiabeiras e 20 em Maruípe

**FACILITADOR:**

**Nome:** André Luiz Ferreira

**Titulação:** Especialista em Fisiologia do Exercício

**OBJETIVOS:**

**Gerais:**

Consiste numa técnica chinesa que reúne prática física e mental e que se dispõe a incentivar o autoconhecimento em seus praticantes. Também conhecido como meditação em movimento, o Tai Chi chuan surge como uma excelente oportunidade de relaxamento e promoção da saúde a ser demonstrada e vivenciada pelos trabalhadores da Ufes.

**Específicos:**

Promover uma vivência prática e teórica sobre o Tai Chi Chuan por meio da explanação sobre seus conceitos e da prática de seus exercícios de alongamento, fortalecimento respiratórios entre outros.

**CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:**

Breve explanação teórica e aula de Tai Chi Chuan

**MATERIAIS NECESSÁRIOS PARA REALIZAÇÃO DA PALESTRA/ OFICINA:**

- Os participantes devem ir com roupas que permitam o movimento.

**METODOLOGIA:**

Breve explanação introdutória prática de exercícios e discussões sobre as sensações durante o treino

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

Tao Te Ching, Tai Chi Chuan autor Wu JyhChern