

O Grupo de Estudos em Artes Marciais do Departamento de Educação Física (DEFI) da UFVJM irá promover o curso de Baduanjin - 8 Exercícios Físicos Preciosos no dia 22 de junho, na sala 209 do departamento.

Baduanjin é uma sequência de oito exercícios corporais de origem chinesa utilizados como forma de manutenção e recuperação da saúde. Utilizada pela Medicina Tradicional Chinesa e por diversos estilos de artes marciais, trata-se de uma terapêutica excelente para as pessoas que sofrem de pressão emocional, alto nível de estresse e possuem pouco tempo disponível. A prática é simples e ao mesmo tempo muito vigorosa e eficaz.

São ofertadas 20 vagas e os interessados devem enviar mensagem ao e-mail taichichuanufvjm@gmail.com manifestando interesse e disponibilidade.

O curso é gratuito e aberto à comunidade interna e externa.

- [Cartaz](#)