

A Pró-Reitoria de Assuntos Comunitários e Estudantis (Proace) vai dar início a mais ações do programa Bem-estar.

As atividades do Corre JK - Grupo de Corrida e Caminhada, no Campus JK, vão começar dia 8 de outubro de 2018, com treinos toda segunda, quarta e sexta-feira, das 7h às 8h, com vagas limitadas. O treino será orientado e acompanhado por profissional de Educação Física. As pré-inscrições já estão abertas e poderão ser realizadas por meio do formulário disponível neste link:

<https://bit.ly/2NgVJF4>

As mulheres estudantes, servidoras e terceirizadas da UFVJM vão ter a oportunidade de praticar jiu-jitsu a partir de 9 de outubro de 2018. As aulas serão todas as terças-feiras, das 17h às 18h30, no Campus JK, prédio da Educação Física, sala 209 e t serão como foco a defesa pessoal, o desenvolvimento de maior autoconfiança e o aprimoramento do senso de estratégia.

As inscrições serão realizadas no dia de início e local das aulas, às 17h.

Serão disponibilizados kimonos, na forma de empréstimo, às participantes inscritas.

E estão abertas também as inscrições para o curso Meditando: oito semanas de atenção plena, que será realizado no Campus JK, de 10 de outubro a 28 de novembro, das 15h às 16h30, com vagas limitadas. O local de realização dos encontros será informado posteriormente para os participantes inscritos.

A pré-inscrição está aberta para toda comunidade acadêmica (servidores, estudantes e terceirizados) e será realizada por meio do preenchimento do formulário disponível no link:

<https://bit.ly/2zDe4sl>

Para mais informações, acesse o [site da Proace](#) .

