

“AO SOM DO YOGA” é um mini-curso que faz parte do projeto “Do Isolamento ao Abraço Poético: Saúde mente-corpo-mundo através da dança, das artes manuais e da poesia” coordenado pela professora Melissa Monteiro Guimarães (Departamento de Ciências Básicas-FCBS-UFVJM). O foco principal desse mini-curso é o estímulo integral para uma maior consciência corporal e saúde físico-mental através da prática de posturas usadas na metodologia do yoga vinculadas a diferentes estímulos sonoros específicos.

A carga horária total do mini-curso será de 24 horas, completamente online, realizadas duas vezes por semana (toda segunda e sexta às 19:30) ao longo de três meses (julho a outubro de 2020). As aulas são gratuitas e abertas a todos os interessados. A primeira aula ocorrerá dia 03/07/2020 às 19:30.

Inscrições abertas clique [aqui](#).

Este é um convite para você melhorar sua saúde e qualidade de vida! Venha praticar conosco!

Apoiadores do projeto: PROEXC-UFVJM, DCB-UFVJM, IFNMG, REDE DE MULHERES DO ALTO JEQUITINHONHA.