
PROGRAMA BEM-ESTAR E QUALIDADE DE VIDA 

CATÁLOGO DE PROJETOS DE EXTENSÃO 2023/1

Saúde Integral

Conheça aqui os projetos, dias e horários e aproveite as oportunidades!

Leia atentamente o Edital, disponível na página de Extensão de sua Instituição!

Atenção: Os projetos de extensão possuem periodicidade semestral e são orientados por docentes. Estão organizados por abrangência e modalidades. Procure com atenção o projeto que mais lhe interessa e seja agente de transformação da realidade social.

Após escolher seu projeto, inscreva-se em: [Ulife > Menu > Vida acadêmica > Pesquisa e Extensão > Inscrições Extensão](#)

Projeto:	Aikido: arte marcial para a vida
Descritivo:	Aikido é uma arte marcial de origem japonesa que em sua filosofia traz ensinamentos para lidar no dia a dia, presença corporal, respiração consciente, relação de harmonia e autoconhecimento. Além disso permite a todas as pessoas treine de forma segura e íntegra, pois trabalha a energia e não a força. Não permitido nenhum tipo de competição, o Aikido busca o autoconhecimento, fazendo com que cada participante evolua fisicamente, mentalmente e espiritualmente.
Número de vagas:	300
Público-alvo:	Todos os cursos.
Carga horária:	40 horas.
Dias e horários:	Segunda-feira das 18:00 às 19:00
Modalidade:	Digital

Projeto:	Aikido: arte marcial para a vida
Descritivo:	Aikido é uma arte marcial de origem japonesa que em sua filosofia traz ensinamentos para lidar no dia a dia, presença corporal, respiração consciente, relação de harmonia e autoconhecimento. Além disso permite a todas as pessoas treine de forma segura e íntegra, pois trabalha a energia e não a força. Não permitido nenhum tipo de competição, o Aikido busca o autoconhecimento, fazendo com que cada participante evolua fisicamente, mentalmente e espiritualmente.
Número de vagas:	300
Público-alvo:	Todos os cursos.
Carga horária:	40 horas.
Dias e horários:	Quarta-Feira das 17:30 às 18:30
Modalidade:	Digital

Projeto:	Aikido: arte marcial para a vida
Descritivo:	Aikido é uma arte marcial de origem japonesa que em sua filosofia traz ensinamentos para lidar no dia a dia, presença corporal, respiração consciente, relação de harmonia e autoconhecimento. Além disso permite a todas as pessoas treine de forma segura e íntegra, pois trabalha a energia e não a força. Não permitido nenhum tipo de competição, o Aikido busca o autoconhecimento, fazendo com que cada participante evolua fisicamente, mentalmente e espiritualmente.
Número de vagas:	300
Público-alvo:	Todos os cursos.
Carga horária:	40 horas.
Dias e horários:	Quinta-feira das 8:00 às 9:00
Modalidade:	Digital

Projeto:	Jornada do Herói
Descritivo:	Promover um ambiente de trocas genuínas capaz de reconectar e aprofundar o autoconhecimento, autorrespeito e autoamor. Trazer na prática atividades e ferramentas que possibilitem ao aluno do Ecossistema Ânima ter uma maior clareza sobre seus dons e potenciais naturais, de forma a escolher conscientemente quais ações irá materializar em sua Jornada do Herói. E, por fim, chegando à compreensão de como realizar a Integração deste novo estágio de consciência atingido.
Número de vagas:	200
Público-alvo:	Todos os cursos.
Carga horária:	40 horas.
Dias e horários:	Terça-Feira das 18:00 às 19:00
Modalidade:	Digital

Projeto:	Jornada do Herói
Descritivo:	Promover um ambiente de trocas genuínas capaz de reconectar e aprofundar o autoconhecimento, autorrespeito e autoamor. Trazer na prática atividades e ferramentas que possibilitem ao aluno do Ecosistema Ânima ter uma maior clareza sobre seus dons e potenciais naturais, de forma a escolher conscientemente quais ações irá materializar em sua Jornada do Herói. E, por fim, chegando à compreensão de como realizar a Integração deste novo estágio de consciência atingido. Estabelecer uma jornada gradual de retorno ao presencial e às experiências reais, deixando o virtual aos poucos. Ou seja, retornando à bioquímica do bem estar e expressando livremente sua voz interior, seu ser.
Número de vagas:	200
Público-alvo:	Todos os cursos.
Carga horária:	40 horas.
Dias e horários:	Quarta-Feira das 18:00 às 19:00
Modalidade:	Digital

Projeto:	Mente em Ação: Meditação e Ciência na ÂNIMA
Descritivo:	Contribuir para a melhoria da qualidade de vida e bem-estar da saúde por meio de um conjunto de técnicas de meditação com ênfase na autorregulação das emoções, que possibilitam treinar a focalização da atenção plena para o desenvolvimento do processo da ampliação da consciência em relação a nossa própria existência, tendo em vista promover a indissociabilidade entre o ensino, e a extensão, contribuindo com a formação acadêmica do estudante da Ânima. Este curso visa integrar a teoria à prática, por meio da vivência extensionista, com ações nas comunidades com a difusão da informação, sensibilização, entre outras ações que possam mobilizar a transformação de todos para um mundo melhor.
Número de vagas:	400
Público-alvo:	Todos os cursos.
Carga horária:	60 horas.
Dias e horários:	Segunda-feira das 17:30 às 19:00
Modalidade:	Híbrido

Projeto:	YOGA: um olhar para dentro
Descritivo:	Experimentar os exercícios do Yoga como práticas que promovem o autoconhecimento. Conhecer técnicas do Yoga, aprender a se observar e se perceber, aprimorar a capacidade reflexiva, Utilizar o texto como forma de registro dos insights e Participar de rodas de conversa sobre expansão da consciência.
Número de vagas:	300
Público-alvo:	Todos os cursos.
Carga horária:	40 horas.
Dias e horários:	Terça-Feira das 17:30 às 18:30
Modalidade:	Digital

Projeto:	SUNRISE
Descritivo:	O estresse, a ansiedade e a depressão hoje fazem parte do dia a dia dos jovens, diminuindo a sua expressão no mundo. O projeto Sunrise oferece um ambiente seguro, para que o individuo perceba sua atual condição e necessidades, recebendo ferramentas que o capacite a se auto resgatar para que possa lidar com as questões centrais da sua vida de forma consciente, plena e livre. O individuo em seu estado de equilíbrio, automaticamente cria relações positivas e edificantes com seu entorno: familiar, social, acadêmico e profissional.
Número de vagas:	200
Público-alvo:	Todos os cursos.
Carga horária:	80 horas.
Dias e horários:	Segunda-feira das 17:30 às 19:00
Modalidade:	Digital

Projeto:	SUNRISE
Descritivo:	O estresse, a ansiedade e a depressão hoje fazem parte do dia a dia dos jovens, diminuindo a sua expressão no mundo. O projeto Sunrise oferece um ambiente seguro, para que o individuo perceba sua atual condição e necessidades, recebendo ferramentas que o capacite a se auto resgatar para que possa lidar com as questões centrais da sua vida de forma consciente, plena e livre. O individuo em seu estado de equilibrio, automaticamente cria relações positivas e edificantes com seu entorno: familiar, social, acadêmico e profissional.
Número de vagas:	200
Público-alvo:	Todos os cursos.
Carga horária:	80 horas.
Dias e horários:	Terça-Feira das 8:00 às 9:30
Modalidade:	Digital

Projeto:	SUNRISE
Descritivo:	O estresse, a ansiedade e a depressão hoje fazem parte do dia a dia dos jovens, diminuindo a sua expressão no mundo. O projeto Sunrise oferece um ambiente seguro, para que o individuo perceba sua atual condição e necessidades, recebendo ferramentas que o capacite a se auto resgatar para que possa lidar com as questões centrais da sua vida de forma consciente, plena e livre. O individuo em seu estado de equilibrio, automaticamente cria relações positivas e edificantes com seu entorno: familiar, social, acadêmico e profissional.
Número de vagas:	200
Público-alvo:	Todos os cursos.
Carga horária:	80 horas.
Dias e horários:	Quarta-Feira das 8:00 às 9:30
Modalidade:	Digital

Projeto:	SUNRISE
Descritivo:	O estresse, a ansiedade e a depressão hoje fazem parte do dia a dia dos jovens, diminuindo a sua expressão no mundo. O projeto Sunrise oferece um ambiente seguro, para que o indivíduo perceba sua atual condição e necessidades, recebendo ferramentas que o capacite a se auto resgatar para que possa lidar com as questões centrais da sua vida de forma consciente, plena e livre. O indivíduo em seu estado de equilíbrio, automaticamente cria relações positivas e edificantes com seu entorno: familiar, social, acadêmico e profissional.
Número de vagas:	200
Público-alvo:	Todos os cursos.
Carga horária:	80 horas.
Dias e horários:	Quarta-Feira das 17:30 às 19:00
Modalidade:	Digital

Projeto:	SUNRISE
Descritivo:	O estresse, a ansiedade e a depressão hoje fazem parte do dia a dia dos jovens, diminuindo a sua expressão no mundo. O projeto Sunrise oferece um ambiente seguro, para que o indivíduo perceba sua atual condição e necessidades, recebendo ferramentas que o capacite a se auto resgatar para que possa lidar com as questões centrais da sua vida de forma consciente, plena e livre. O indivíduo em seu estado de equilíbrio, automaticamente cria relações positivas e edificantes com seu entorno: familiar, social, acadêmico e profissional
Número de vagas:	200
Público-alvo:	Todos os cursos.
Carga horária:	80 horas.
Dias e horários:	Quinta-feira das 8:00 às 9:30
Modalidade:	Digital

Projeto:	YOGA: um olhar para dentro
Descritivo:	Experimentar os exercícios do Yoga como práticas que promovem o autoconhecimento. Conhecer técnicas do Yoga, aprender a se observar e se perceber, aprimorar a capacidade reflexiva, Utilizar o texto como forma de registro dos insights e Participar de rodas de conversa sobre expansão da consciência.
Número de vagas:	300
Público-alvo:	Todos os cursos.
Carga horária:	40 horas.
Dias e horários:	Quarta-Feira das 8:00 às 9:00
Modalidade:	Digital