

Cursos de Alongamento (24 turmas)

No.	Turma	Conteúdo	Data* e Horário	Idade	Taxa (MOP)	Vagas	Local	Formador	Nota
1	Curso de Ioga Desportivo e de Lazer M1	Praticar as técnicas de respiração e posturas do Ioga (asanas) para relaxar o corpo e melhorar a qualidade do sono.	27/02~16/04/2024 18:30 - 19:30 Todas as 3 ^{as} feiras	Beneficiários a partir dos 15 anos	Ben.:100	18 pessoas	Rua do Campo, n.º 78, Edf. Com. Chong Kin, 10º andar, Macau	A indicar pela Association of Dance and Yoga Un Mong of Macao	1-5
2	Curso de Ioga Desportivo e de Lazer M2		27/02~16/04/2024 19:45 - 20:45 Todas as 3 ^{as} feiras		Ben.:100				
3	Curso de Ioga Desportivo e de Lazer M3	Praticar as posturas básicas e a respiração de Ioga para melhorar o equilíbrio e a força física, aumentar a flexibilidade, bem como relaxar o corpo e a mente. As aulas consistem em 15 minutos de exercícios de aquecimento, 40 minutos de prática de posturas do Ioga e 5 minutos de descanso e relaxamento.	24/02~20/04/2024 14:30 - 15:30 Todos os Sábados		Ben.:90				
4	Curso de Ioga Desportivo e de Lazer M4		24/02~20/04/2024 15:45 - 16:45 Todos os Sábados		Ben.:90				
5	Curso de Pilates M1	O Pilates enfatiza o treino de força e controlo do corpo, tendo em vista aumentar a flexibilidade, amplitude de movimento articular e reforçar a capacidade física em termos de equilíbrio e coordenação.	28/02~17/04/2024 13:15 - 14:15 Todas as 4 ^{as} feiras		Ben.:100				
6	Curso de Pilates M2		23/02~19/04/2024 13:15 - 14:15 Todas as 6 ^{as} feiras		Ben.:100				
7	Curso de Pilates M3		26/02~22/04/2024 18:30 - 19:30 Todas as 2 ^{as} feiras		Ben.:100				
8	Curso de Pilates M4		28/02~17/04/2024 18:30 - 19:30 Todas as 4 ^{as} feiras		Ben.:100				
9	Curso de Exercícios de Alongamento M1	Ensinam-se os princípios correctos, as técnicas de movimentos e as observações de exercícios de alongamento. Os participantes vão alongar o corpo, dos membros superiores (ombros e pescoço) para os membros inferiores, alongar de cima para baixo, bem como aprender a postura correcta, a fim de aumentar a flexibilidade e reduzir o risco de lesões.	22/02~18/04/2024 13:15 - 14:15 Todas as 5 ^{as} feiras		Ben.:150			A indicar pelo Centro de Educação Artes do Rei	

10	Curso de ioga para alongamento da coluna M1	Praticar essencialmente os exercícios que visam aumentar a resistência e a força do core, aliviar os problemas dos membros, aumentar a flexibilidade e coordenação, bem como fortalecer a coluna.	26/02~22/04/2024 12:00 - 13:00 Todas as 2 ^{as} feiras	Beneficiários a partir dos 15 anos	Ben.:100	18 pessoas	Rua do Campo, n.º 78, Edif. Com. Chong Kin, 10º andar, Macau	A indicar pela Feiyang Associação Internacional de Dança de Macau
11	Curso de ioga para alongamento da coluna M2		26/02~22/04/2024 13:15 - 14:15 Todas as 2 ^{as} feiras		Ben.:100			
12	Curso de ioga para alongamento dos ombros e pescoço M1	Praticar os exercícios de alongamento para libertar a tensão de toda a musculatura corporal, melhorar a circulação sanguínea e criar o hábito de manter uma postura correcta.	27/02~16/04/2024 12:00 - 13:00 Todas as 3 ^{as} feiras		Ben.:100			
13	Curso de ioga para alongamento dos ombros e pescoço M2		27/02~16/04/2024 13:15 - 14:15 Todas as 3 ^{as} feiras		Ben.:100			
14	Curso de Ioga Desportivo e de Lazer T1	Praticar as técnicas de respiração e posturas de Ioga para relaxar o corpo e melhorar a qualidade do sono.	27/02~16/04/2024 18:30 - 19:30 Todas as 3 ^{as} feiras	Beneficiários a partir dos 15 anos	Ben.:100	15 pessoas	Centro de Actividades para os Trabalhadores dos Serviços Públicos, Rua de Coimbra, n.º 225, 2º andar, Taipa (por baixo do Centro de Serviços da RAEM das Ilhas)	A indicar pela Association of Dance and Yoga Un Mong of Macao
15	Curso de Ioga Desportivo e de Lazer T2		27/02~16/04/2024 19:45 - 20:45 Todas as 3 ^{as} feiras		Ben.:100			
16	Curso de Ioga Desportivo e de Lazer T3		24/02~20/04/2024 18:30 - 19:30 Todos os Sábados		Ben.:100			
17	Curso de Pilates T1	Trabalhar a musculatura do core e fortalecer os músculos com a prática sistemática de exercícios musculares.	26/02~22/04/2024 12:00 - 13:00 Todas as 2 ^{as} feiras		Ben.:150			A indicar pela Association of Dance and Yoga Un Mong of Macao
18	Curso de Exercícios de Alongamento T1	Ensinam-se os princípios correctos, as técnicas de movimentos e as observações de exercícios de alongamento. Os participantes vão alongar o corpo, dos membros superiores (ombros e pescoço) para os membros inferiores, alongar de cima para baixo, bem como aprender a postura correcta, a fim de aumentar a flexibilidade e reduzir o risco de lesões.	23/02~19/04/2024 18:30 - 19:30 Todas as 6 ^{as} feiras	Ben.:150	A indicar pelo Centro de Educação Artes do Rei			
19	Curso de Exercícios de Alongamento T2		23/02~19/04/2024 19:45 - 20:45 Todas as 6 ^{as} feiras	Ben.:150				

20	Curso de ioga para alongamento da coluna T1	Praticar as combinações e variações das posturas de Ioga, bem como incorporar os exercícios de alongamento para aumentar a flexibilidade da coluna.	27/02~16/04/2024 12:00 - 13:00 Todas as 3 ^{as} feiras	Beneficiários a partir dos 15 anos	Ben.:110	15 pessoas	Centro de Actividades para os Trabalhadores dos Serviços Públicos, Rua de Coimbra, n.º 225, 2º andar, Taipa (por baixo do Centro de Serviços da RAEM das Ilhas)	A indicar pela <i>Association of Dance and Yoga Un Mong of Macao</i>	1-5
21	Curso de ioga para alongamento dos ombros e pescoço T1	Praticar as combinações e variações das posturas de Ioga, bem como incorporar os exercícios de alongamento de ombros e pescoço para os relaxar, aliviar dores musculares e fortalecer não só os seus músculos como também os dos membros superiores e das costas.	29/02~18/04/2024 12:00 - 13:00 Todas as 5 ^{as} feiras		Ben.:110				
22	Curso de Alongamentos de Ioga para Ombros e Anca T1	Praticar essencialmente os exercícios de abertura do peito, as posturas em pé, de joelho, sentadas e deitadas para melhorar a postura corporal.	25/02~14/04/2024 14:30 - 15:30 Todos os Domingos		Ben.:110				
23	Curso de Vinyasa Flow Ioga T1	Executar, de forma fluída, as posturas essenciais para fortalecer o corpo. Enfatizar, em cada exercício, o alongamento, a força, flexibilidade, resistência e concentração, assim como incorporar a música relaxante para libertar as emoções de alegria, raiva, tristeza e felicidade que dominam o nosso interior.	25/02~14/04/2024 16:00 - 17:00 Todos os Domingos		Ben.:110				
24	Curso de Ioga com Taça Tibetana para Relaxar e Aliviar o Stress T1	Começar com a meditação, os alongamentos simples e as posturas de Ioga relevantes para relaxar o corpo. Na sequência, incorporar a frequência de vibração do som peculiar da taça tibetana para acalmar a mente, relaxar o corpo e a mente, assim como libertar-se da depressão e ansiedade.	25/02~14/04/2024 17:30 - 18:30 Todos os Domingos		Ben.:150			A indicar pela Feiyang Associação Internacional de Dança de Macau	

Estes cursos recreativos/actividades realizam-se quando o número de participantes atinge metade ou é superior ao número previsto.

*** As aulas são suspensas durante todo o dia nos feriados do Governo, tolerância de ponto e dias de descanso compensatório dos trabalhadores da Administração Pública.**

Nota:

- Os participantes deverão trazer consigo um tapete de ioga e deverão usar também roupas confortáveis.
- Grávidas ou pacientes com fortes dores nas articulações, asma ou dormência nas extremidades causada por compressão nervosa, entre outras doenças, não estão aptos para participar.
- Estes cursos / actividades têm uma certa quantidade de exercícios práticos, por conseguinte, os participantes deverão fazer a sua auto-avaliação da saúde e aptidão física para saberem se estão aptos a participar nestes cursos / actividades. Além disso, os participantes deverão cumprir as regras de utilização do local da actividade.
- Os participantes deverão assinar a Declaração de Robustez Física, antes do início dos cursos.
- No fim das aulas, os participantes têm de retirar todos os seus objectos pessoais.

Forma de inscrição: Inscrição em actividades através da “Conta Única de Macau”



, por via telefónica ou por deslocação pessoal

Local de inscrição e de pagamento: DASFP do SAFP, Rua do Campo, n.º 78, Edf. Com. Chong Kin, 9º andar, Macau (Tel.: 2835 5200) ou

Centro de Actividades para os Trabalhadores dos Serviços Públicos, Rua de Coimbra, n.º 225, 2º andar, Taipa (por baixo do Centro de Serviços da RAEM das Ilhas) (Tel.: 8599 9500)

Período de inscrição: 18/01 - 23/01/2024

Data da divulgação do resultado do sorteio: 25/01/2024

Período de pagamento: 25/01 - 29/01/2024 (Horário de pagamento: 09:00 às 18:00)

Observações:

Para mais pormenores, por favor, consulte [as regras gerais dos cursos recreativos/actividades e das actividades turísticas, bem como a regulamentação dos cursos recreativos/actividades disponíveis](#) na Plataforma de Gestão e Serviços para Funcionários e Agentes Públicos ou no *website* do SAFP.

Informações:  www.safp.gov.mo

 dasfp@safp.gov.mo

 28355200 / 85999500

SAFP 行政公職局

Direcção dos Serviços de Administração e Função Pública



Circular n.º 012/DRTSP-DASFP/2024

REF202401