



# Órgãos Sociais do Núcleo

## Mesa da Reunião Geral de Membros



## Coordenação do Núcleo



## Nota Introdutória

O Núcleo do Yoga iniciou-se no Mandato de 2018 com uma nova coordenação constituída por Professores formados pela Confederação Portuguesa do Yoga.

O principal objetivo da coordenação é o de divulgar o Yoga Tradicional, da Índia, permitindo que toda a comunidade académica conheça e vivencie o Yoga, tirando partido de todos os seus extraordinários benefícios, particularmente os estudantes universitários que têm que lidar frequentemente com inúmeros desafios associados ao contexto académico.

No atual mandato de 2019, os principais objetivos mantêm-se, principalmente os relacionados com a dinamização de atividades no âmbito da sustentabilidade e ecologia. A atual coordenação também considera o envolvimento frequente em atividades conjuntas com outros Núcleos da Aauav, e com outras estruturas da Universidade de Aveiro, de extrema importância, proporcionando um conhecimento mais alargado das potencialidades do Yoga no aumento do relaxamento, do bem-estar, das emoções positivas e mais energia no dia-a-dia.



## Objetivos Estratégicos

O Núcleo do Yoga possui dois grandes objetivos estratégicos para o atual mandato de 2019, cuja missão é a de exponenciar ao máximo o bem-estar do estudante universitário, melhorando o seu desempenho académico e contribuindo para um aumento do seu bem-estar geral através da prática do Yoga. Os objetivos estratégicos são os seguintes:

- Divulgar a prática do Yoga, dando a conhecer à comunidade académica, particularmente os estudantes, os seus benefícios para um maior rendimento e bem-estar académico; o Colaboração com os diferentes Núcleos da Aauav na dinamização de atividades com aulas do Yoga;

- Colaboração com as diferentes estruturas da Universidade de Aveiro, de forma a divulgar o Yoga, proporcionando a toda a comunidade académica, a sua vivência tirando partido de todos os seus benefícios;

- Organização de workshops que elucidem sobre a prática do Yoga e como os estudantes podem tirar partido dos seus benefícios;

- Associadas ao Yoga surgem vários temas que pretendemos aprofundar e explorar, nomeadamente, o stress em contexto académico; Ecologia e Sustentabilidade e desenvolver conhecimento associado à Astronomia. Desenvolver atividades conjuntas com o StressLab; Associação Bioliving e o FISUA – por ex. dinamização de workshops sobre gestão do stress em contexto académico; associarmo-nos a atividades do Bioliving e do FISUA (mais pormenores nas Tabelas de Orçamento).



# Atividades

## Cultura

### Atividade: Aula Yoga + Associação BioLiving

Atividade a dinamizar com a Associação BioLiving

Data de Realização	Despesas Totais	Receitas Totais	Balanço da Atividade
2019-03-23	15	0	-15

### Atividade: Atividade de Netí Kriyá

Data de Realização	Despesas Totais	Receitas Totais	Balanço da Atividade
2019-04-20	100	100	0

### Atividade: Aula do Yoga + Observação Astronómica

Data de Realização	Despesas Totais	Receitas Totais	Balanço da Atividade
2019-05-07	175	175	0

### Atividade: Dia Internacional do Yoga

Comemoração do Dia Internacional do Yoga em Lisboa

Data de Realização	Despesas Totais	Receitas Totais	Balanço da Atividade
2019-06-24	0	0	0

### Atividade: Yoga e Natureza

Data de Realização	Despesas Totais	Receitas Totais	Balanço da Atividade
2019-07-27	350	300	-50



Atividade: Ciclo de Conferências

Organização de conferências relativas aos temas que o Núcleo se comprometeu a explorar no PAO 2019.

<b>Data de Realização</b>	<b>Despesas Totais</b>	<b>Receitas Totais</b>	<b>Balço da Atividade</b>
2019-10-18	150	250	100



## Desporto

### Atividade: Aula do Yoga no âmbito da atividade “kit de resiliência para os exames” organizada pela UA e PT-UA

Aula do Yoga no âmbito da atividade “kit de resiliência para os exames” organizada pela UA e PT-UA.

Data de Realização	Despesas Totais	Receitas Totais	Balanço da Atividade
2019-01-24	0	0	0

### Atividade: Yoga e Exames Sem Stress

Aula gratuita, aberta a toda a comunidade académica, no âmbito da atividade "Kit de resiliência aos exames" organizada pela Universidade de Aveiro e Programa de Tutoria-UA.

Data de Realização	Despesas Totais	Receitas Totais	Balanço da Atividade
2019-06-11	10	0	-10

### Atividade: Yoga na Praia

Aulas do Yoga gratuitas na Praia da Barra e Costa Nova, em parceria com o Áshrama de Aveiro - Centro do Yoga

Data de Realização	Despesas Totais	Receitas Totais	Balanço da Atividade
2019-07-15	10	0	-10

### Atividade: Aula do Yoga recepção novos alunos

Aula do Yoga gratuita para os novos alunos da UA

Data de Realização	Despesas Totais	Receitas Totais	Balanço da Atividade
2019-09-27	15	0	-15



# Orçamento

## Orçamento setorial das atividades do Núcleo

Atividade	Data de Realização:	Cultura			
		Despesas		Receitas	
		Designação	Valor	Designação	Valor
Aula Yoga + Associação BioLiving	2019-03-23	publicidade	15		
Atividade de Netí Kriyá	2019-04-20	Pagamento ao Professor + publicidade	100	Valor do workshop 5€ por pessoa	100
Aula do Yoga + Observação Astronómica	2019-05-07	Pagamento ao FISUA + publicidade	175	Valor do workshop:7€	175
Dia Internacional do Yoga	2019-06-24				
Yoga e Natureza	2019-07-27	transportes + valor do alojamento por pessoa	350	valor do alojamento + transporte = 30€ por pessoa	300
Ciclo de Conferências	2019-10-18	Pagamento aos oradores + publicidade	150	valor da inscrição 5€	250
	<b>Total</b>		<b>790.00</b>		<b>825.00</b>
	<b>Balanço Final</b>		<b>35.00</b>		





**Desporto**

Atividade	Data de Realização:	Despesas		Receitas	
		Designação	Valor	Designação	Valor
Aula do Yoga no âmbito da atividade “kit de resiliência para os exames” organizada pela UA e PT-UA	2019-01-24				
Yoga e Exames Sem Stress	2019-06-11	publicidade	10		
Yoga na Praia	2019-07-15	publicidade	10		
Aula do Yoga recepção novos alunos	2019-09-27	publicidade	15		
	Total		35.00		0.00
	Balço Final				-35.00



## Orçamento Global das atividades do Núcleo

Orçamento Global			
Secção	Despesas		Receitas
Cultura	790.00		825.00
Desporto	35.00		0.00
	Total	825.00	825.00
	Balanço Final		0.00