



PREFEITURA DE NOVA ERA

Aulão de Tai Chi Chuan - Dia da Pessoa Idosa

Categoria: Esportes

Data de Publicação: 6 de outubro de 2025

Aulão de Tai Chi Chuan - Dia da Pessoa Idosa

No dia 1º de outubro de 2025, o município de Nova Era promoveu um Aulão de Tai Chi Chuan em comemoração ao Dia Internacional da Pessoa Idosa. A atividade aconteceu na Academia da Saúde e foi conduzida pela fisioterapeuta Fabiola Ebert Pessoa, reunindo 27 participantes, todos integrantes do grupo da melhor idade.

O Tai Chi Chuan é uma arte corporal de origem chinesa que combina movimentos lentos e suaves, respiração controlada e concentração mental, promovendo o equilíbrio entre corpo e mente. A prática é amplamente reconhecida por seus benefícios à coordenação motora, flexibilidade, equilíbrio postural e bem-estar emocional, sendo especialmente indicada para pessoas idosas.

Durante o aulão, os participantes puderam vivenciar momentos de relaxamento, integração e aprendizado, em uma manhã dedicada à promoção da saúde, valorização da terceira idade e incentivo à prática de atividades físicas.

A ação reforça o compromisso da Prefeitura de Nova Era, por meio da Secretaria de Esportes e da Academia da Saúde, em oferecer atividades que estimulem o envelhecimento ativo, saudável e participativo, fortalecendo o vínculo comunitário e a qualidade de vida dos idosos.



PREFEITURA DE NOVA ERA





PREFEITURA DE NOVA ERA

