



## No dia 6 de Dezembro decorreu o I Encontro dos alunos UAARE no AE João de Meira - Guimarães

Nesse encontro tivemos o privilégio de estarem presentes: o Diretor, António Bessa, o Coordenador Nacional, Vítor Pardal, o Filipe Castro (EPDAA), o Renato Oliveira (Professor Acompanhante), o Adelino Carvalho (Coordenador Regional) e as nossas queridas psicólogas, Ana Luísa e Raquel Pinheiro .

### O que é o programa UAARE?

é um programa cujo objetivo principal é o de conciliar, com sucesso, a atividade escolar com a prática desportiva de alunos-atletas do ensino básico/ secundário, enquadrados no regime de alto rendimento (atletas de seleções nacionais ou elevado potencial desportivo).



### O I Encontro UAARE!

Foi um ponto de partida para um novo ciclo que se iniciou no mês de setembro, que serviu para apresentar a nossa equipa, para nos conhecermos melhor, para abrir um espaço de partilha, reflexão, expressão e de comunicação. Já estamos em contagem decrescente para o II Encontro. 😊



# Dinâmicas de Grupo & Vivências

Os alunos-atletas tiveram a oportunidade de praticar o **Qigong** (trabalhar a energia), que é uma terapia com origem no Oriente e que ajuda a relaxar (diminuir o stress) e a ter mais foco.



## Qigong e Meditação



Outras das práticas que os alunos vivenciaram, foi a **Meditação**, através dela conseguimos estar mais alinhados, mais focados, acalmar as emoções, aumentando a atenção/ concentração.



Nas fotografias acima, os alunos foram organizados aleatoriamente em grupos, de seguida foram desafiados em conjunto, a fazer uma construção em legos que representasse o que era para eles a carreira dual, ou seja, o que é o ser estudante e atleta em simultâneo. Parabéns!



Para finalizar, tivemos a oportunidade de fazer um pequeno convívio e de cantar os parabéns ao Tomás Brado que fez anos nesse dia. 😊

