

TAI CHI EN EL PARQUE

Actividad

Ejercicios basados en el trabajo del Chi para desarrollar la integración cuerpo-mente y el equilibrio personal desarrollados al aire libre.

Descripción

El Tai Chi es un arte marcial chino calificado como arte marcial interno. A través de unos movimientos lentos y trabajando la flexibilidad junto con la suavidad y firmeza conseguiremos relajar la mente y soltar la tensiones físicas logrando así armonía y serenidad. Tai Chi Chuan previene enfermedades como la presión sanguínea, problemas digestivos, y enfermedades del corazón.

Objetivos

- Conocimiento interno de la persona.
- Conseguir un estado de equilibrio mente-cuerpo.
- Dotar a los participantes de una serie de herramientas que les sean de utilidad para solucionar problemas de salud y estrés de la vida diaria.
- Crear espacios de participación ciudadana.

Dirigido a

Adultos.

Material que deberá llevar el alumnado

Ropa cómoda y calzado apropiado. Cada persona llevará el material específico necesario para su proyecto y no se podrá depositar en el Centro Cultural.

Notas:

Cuando haga mal tiempo las sesiones serán en el salón de actos.

Impartido por profesores de Prokultura.