

TAI-JI PARKEAN (AURRERATUA)

Jarduera

Lehenengo mailan ikasitako Tai-Chi ariketetan sakontzeko ikastaroa, aire zabalean aurrera eramatekoak.

Deskribapena

Tai-Chi-a txinatar arte martzial bat da, barruko arte martzial bezala sailkatua dagoena. Mugimendu mantso batzuen bidez, eta malgutasuna xamurtasuna eta trinkotasunarekin batera landuz, burua erlaxatu eta tentsio fisikoak aska ditzakegu, harmonia eta sosegua lortuz. Tai Chi Chuan-ak odol-presioaren gaitzak, liseriketa arazoak edota bihotzaren gaixotasunak prebenitzeko ere balio du. Ikastaro honetako jarduera guztiak aire zabalean eramango dira aurrera ahal denean.

Helburuak

- Norberaren barne-ezagutza.
- Buru eta gorputzaren arteko oreka egoera bat lortu.
- Egunerokotasunak dakartzan estres eta osasun arazoak gainditzeko bailagarriak diren baliabideak ikasi.
- Parte-hartze herrikoirako guneak sustatu.
- Hiritarren kultur-nahiei erantzun.

Nori zuzendua

Helduak.

Ikasleak eraman beharreko materiala

Arropa eta oinetako egokiak. Pertsona bakoitzak bere proiekturako behar duen material espezifikoaren eraman du, eta ezingo da Kultur Etxean utzi.

Oharrak:

Eguraldi txarrarekin saioak hitzaldi aretoan izango dira.

Prokulturrako irakasleen eskutik.