

## TAI CHI

### Actividad

Ejercicios basados en culturas orientales para desarrollar la integración cuerpo-mente y el equilibrio personal.

### 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 las 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 ha de llevar el alumnado

Ropa cómoda

### Nota:

Las personas cursillistas deberán adoptar las medidas necesarias para evitar la generación de riesgos de propagación de la enfermedad COVID-19, así como la propia exposición a dichos riesgos. Se respetarán las normas de seguridad e higiene establecidas por las autoridades y Donostia Kultura.

Impartido por el profesorado de Prokultura.