TAICHÍ CHUAN JISEI

Contenidos:

Método practico que fortalece las piernas, moviliza la espalda, aumenta el nivel oxígeno, calma la mente, mejora la coordinación y la concentración, está siempre a la limita entre las visiones Salud y defensa de manera suave. Te sentirá mucho mejor después cada clase.

- Aprender las 5 Formas del método JISEI TAICHÍ.
- Ejercicios respiratorios.
- Ejercicios equilibrio/Coordinación.
- Aplicaciones con partenariado de cada fase de cada forma.
- Trabajo específico para Canalizar la Energía vital.
- Cinco tesoros de Tokitsu que mejoran mucho la salud.

Objetivos:

- Fortalecer las piernas, Aumentar la flexibilidad.
- Movilizar la espalda.
- Automasaje visceral.
- Oxigenar el cuerpo.
- Aliviar los dolores.
- Elevar los campos vibratorios y la Energía vital, sentirlos y cultivarlos.

Duración del curso/taller:

9 meses (inicio: 05 de octubre 2026; final: 30 de junio 2027)

Días/horario:

Lunes y miércoles de 18:00 a 19:30 horas.

Se imparte en:

Universidad Popular de Agüimes – C. Cultura Las Rosas

Material que debe llevar el/la usuario/a:

Se practica con ropa confortable y zapatos planos. Botella de agua.

Cuota mensual: 35€

Imparte el curso/taller: Loic Perón