

TAICHI-CHUAN Y CHI-KUNG

Contenidos:

- Cada sesión de Taichi-Chuan y Chi-kun comienza con ejercicios de enraizamiento, calentamiento, auto masajes, ejercicios de Chin Kung específicos para cada órgano y parte del cuerpo, practica de formas individuales o en grupo, con o sin armas (abanico, bastón, etc....) ejercicios de estiramiento, respiración y meditación.

Objetivos:

- Tiene por objetivo que el practicante alcance un nivel óptimo mental y físico, tonificando y trabajando tanto el cuerpo como la mente, sin dañarlo en modo alguno, mediante la realización de movimientos nada exigentes, ejecutados de forma consciente, lenta, relajada y fluida acompañados de respiraciones conscientes, profundas y pausadas facilitando así la práctica de meditaciones en movimiento.
- Mejora física y mental de los practicantes.

Duración del curso/taller:

10 meses (inicio: 3 de octubre 2023; final: 30 de julio 2024)

Días/horario:

Martes de 09:15 a 10:45 horas.

Se imparte en:

Univ. Popular de San Bartolomé de Tirajana – Centro de Igualdad de San Fernando.

Material que debe llevar el/la usuario/a:

Zapatillas deportes y ropa cómoda; eventualmente esterillas.

Imparte la monitora: Carmen Nirva Macías Acosta