

TAI CHI CHUAN Y CHIKUNG

Contenidos:

- Enseñar el movimiento del cuerpo con conciencia usando ejercicios lentos, suaves y armónicos acompañados de una respiración relajada y profunda de Tai Chi Chuan y Chikung.
- Aumentar y activar la coordinación para mantener o regenerar la estabilidad locomotora.
- Activar la musculatura para conseguir la alineación de la estructura corporal, fomentando el hábito por mantener la columna recta y relajada.
- Técnicas para mejorar el manejo del estrés y para conectar con nuestra fuerza y energía interior.
- Trabajos energéticos y meditativos para regular y mejorar la circulación del Qi/Chi (energía) en el cuerpo.

Objetivos:

- Proporcionar calma mental, descarga de tensión, potenciar la concentración y la autoestima y mejorar el manejo del estrés.
- Fortalecer, tonificar y estirar tendones y musculatura.
- Cultivar energía para Salud y vitalidad.
- Corregir malas posturas adquiridas
- Mantener la autonomía y la movilidad del mayor como la prevención de caídas.

Duración del curso/taller:

9 meses (inicio: 01 de octubre 2026; final: 24 de junio 2027)

Días/horario:

Jueves de 10:30 a 11:30 horas.

Se imparte en:

Universidad Popular de San Bartolomé de Tirajana – Pabellón de San Fernando.

Material que debe llevar el/la usuario/a:

Ropa holgada y calzado plano y cómodo.

Cuota mensual: 25€

Imparte el curso/taller: Arline Irmgard Hopitzan