

TAICHÍ CHUAN Y CHIKUNG

Contenidos:

Iniciación, FORMA de 6 Movimientos, FORMA de 10 Movimientos y Perfección

- Enseñar el movimiento del cuerpo con conciencia usando ejercicios lentos, suaves y armónicos acompañados de una respiración relajada y profunda de Taichí 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:

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

Duración del curso/taller:

6 días (**01 de febrero, 01 de marzo, 29 de marzo, 03 de mayo, 31 de mayo y 21 de junio**)

Días/horario:

Sábados de 10:00 a 12:00 horas.

Se imparte en:

Universidad Popular de San Bartolomé de Tirajana – C.S.C. Mayores de San Fernando

Material que debe llevar el/la usuario/a:

Ropa holgada y calzado cómodo y plano.

Imparte el curso/taller: Arline Hopitzan