

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:

- 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:

10 meses (inicio: 16 de septiembre 2025; final: 30 de junio 2026).

Días/horario:

Martes y Viernes de 10:30 a 11:30 horas.

Se imparte en:

Universidad Popular de Mogán – Complejo Deportivo David Jiménez Silva

Material que debe llevar el/la usuario/a:

Ropa holgada y calzado cómodo y plano

Imparte el curso/taller: Arline Hopitzan