

## CURS DE TAI-TXI



### HORARI:

Dimecres de 14.30 a 16h

Dijous de 9.30 a 11 h

Divendres de 18 a 19.30 h

Divendres de 19.30 a 21 h

### PROFESSOR:

Joan Urdeix (dimecres migdia)

Alicia López (dijous matí)

Jorge Moreno (divendres tarda)

### ESPAI:

Sala II

### QUOTA:

45,93 €

### DURADA DEL CURS:

13.30 h (9 sessions)

### QUE CAL PORTAR:

Roba còmoda

### CALENDARI:

#### INICI TALLERS:

Dimecres 25 de gener

Dijous 26 de gener

Divendres 27 de gener

### ***DESCRIPCIÓ DEL TALLER:***

Consisteix en una sèrie de moviments lents i continus pensats per relaxar i enfortir l'organisme. El propòsit d'aquests moviments es enfortir l'energia interna del cos, augmentar la flexibilitat i la resistència. Els canvis produïts als nostres músculs aconseguen que amb la pràctica millori la nostra postura corporal, els músculs aprenen a relaxar-se i els lligaments es tornen més flexibles. Els girs continus i els moviments fluides fan que les superfícies cartilaginoses de les articulacions estiguin més sanes.

Els exercicis bàsics estan pensats per relaxar i tonificar totes les articulacions del cos.

Els nostres principals canals d'energia passen a través de les articulacions, si hi ha tensió en aquestes, el corrent natural d'energia del cos queda bloquejat provocant un augment d'estrès i amb el temps la malaltia. És per aquest motiu que la pràctica conscient i constant del Tai-txi es terapèutica, es a dir, evita que emmalaltim augmentant les nostres defenses.