

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:

Jorge Moreno (tardas)

Alicia López (matins)

Joan Urdeix (migdia)

ESPAI:

Sala II

QUOTA:

44.02 €

DURADA DEL CURS:

13.30 h

QUE CAL PORTAR:

Roba còmoda

CALENDARI:

Dimecres

22	29	6	13	20	27	3	24	1
set	set	oct	oct	oct	oct	nov	nov	des

Dijous

23	30	7	14	21	28	4	25	2
set	set	oct	oct	oct	oct	nov	nov	des

Divendres

1	8	15	22	29	5	26	3	10
oct	oct	oct	oct	oct	nov	nov	des	des

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 fluids 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.