



El Tai-Chi es un ejercicio de bajo impacto que nació en China hace miles de años y es considerado un arte marcial. Se conoce como “meditación en movimiento” y es ideal para reducir el estrés y por supuesto, otros problemas de salud que vienen con éste, como la presión arterial alta y otras condiciones del corazón. Además, se dice que el Tai-Chi es una excelente forma de tratamiento para una condición extraña, que afecta particularmente a los músculos de las mujeres: la fibromialgia.

El Tai-Chi parece un baile. Consiste en hacer diferentes movimientos y posturas lentamente, con fluidez, para asegurar que el cuerpo esté en continuo movimiento; siempre respirando profundamente. Existen diferentes tipos de Tai-Chi, que sumados alcanzan hasta 100 diferentes tipos de movimiento. Es un ejercicio de bajo impacto, aeróbico y relajante.

Los objetivos que se plantean con el Taller de Tai-Chi son:

- Mejorar la condición física general
- Mejorar la coordinación
- Aumentar la capacidad de concentración
- Mejorar la flexibilidad y la amplitud de movimiento
- Mejorar el control postural
- Reducir el estrés
- Divertir y socializar



¿Te apetece meditar en movimiento?

Comenzamos el 1 de Octubre