

# Tai-Chi



## Descripción

La Escuela de Tai-Chi Mien Chuan – UZ tiene como objetivo la difusión de la práctica del Tai-Chi entre la comunidad universitaria y el conjunto de la sociedad.

A la vista, el Tai-Chi resulta una sucesión de movimientos lentos, suaves y bien coordinados que llevan a su practicante a un estado saludable y de bienestar.

Más allá de la primera vista, la práctica del Tai-Chi ofrece efectos que conducen a la mejora del estado general de salud y el fortalecimiento del organismo destacando inicialmente la clara corrección postural, el refuerzo de la memoria y la mejora del equilibrio, además con el tiempo, se acrecienta el grado de tranquilidad y paz interior que progresivamente se va adquiriendo con la práctica constante.

En el Tai-Chi se unen la mente, la respiración y los movimientos. Fortalece los músculos, huesos y tendones, actúa sobre los órganos internos, aumenta la flexibilidad, la coordinación y ayuda a prevenir gran variedad de patologías y enfermedades.

## Contenidos

El alumno que asista regularmente a la actividad aprenderá:

- A practicar correctamente diferentes ejercicios de Chikung, tanto estáticos como dinámicos
- A Realizar correctamente las principales formas del Taichi Yang Tradicional, reconocidas por la familia encargada oficialmente de salvaguardar el sistema Taichi más original.

## Grupos

Grupo	Días	Horario	Campus	Espacio	Profesor
Taichi CONFUCIO	Lunes y miércoles	16.30-17.30	San Francisco	Polivalente	De la Escuela
Taichi ESCUELA	Lunes y miércoles	17.30-18.30	San Francisco	Polivalente	"

## Precio y duración de los cuatrimestres:

Precio cuatrimestre	1 <sup>er</sup> cuatrimestre	2 <sup>o</sup> cuatrimestre
<b>75€</b> <sup>(1)</sup>	Del 22 de septiembre de 2025 al 31 de enero de 2026	Del 1 de febrero de 2026 al 31 de mayo de 2026

(1) Se subvencionará con 14€ a los poseedores de la Tarjeta Deporte del curso correspondiente.

**Correo de contacto de la Escuela: taichimasteral@yahoo.es**